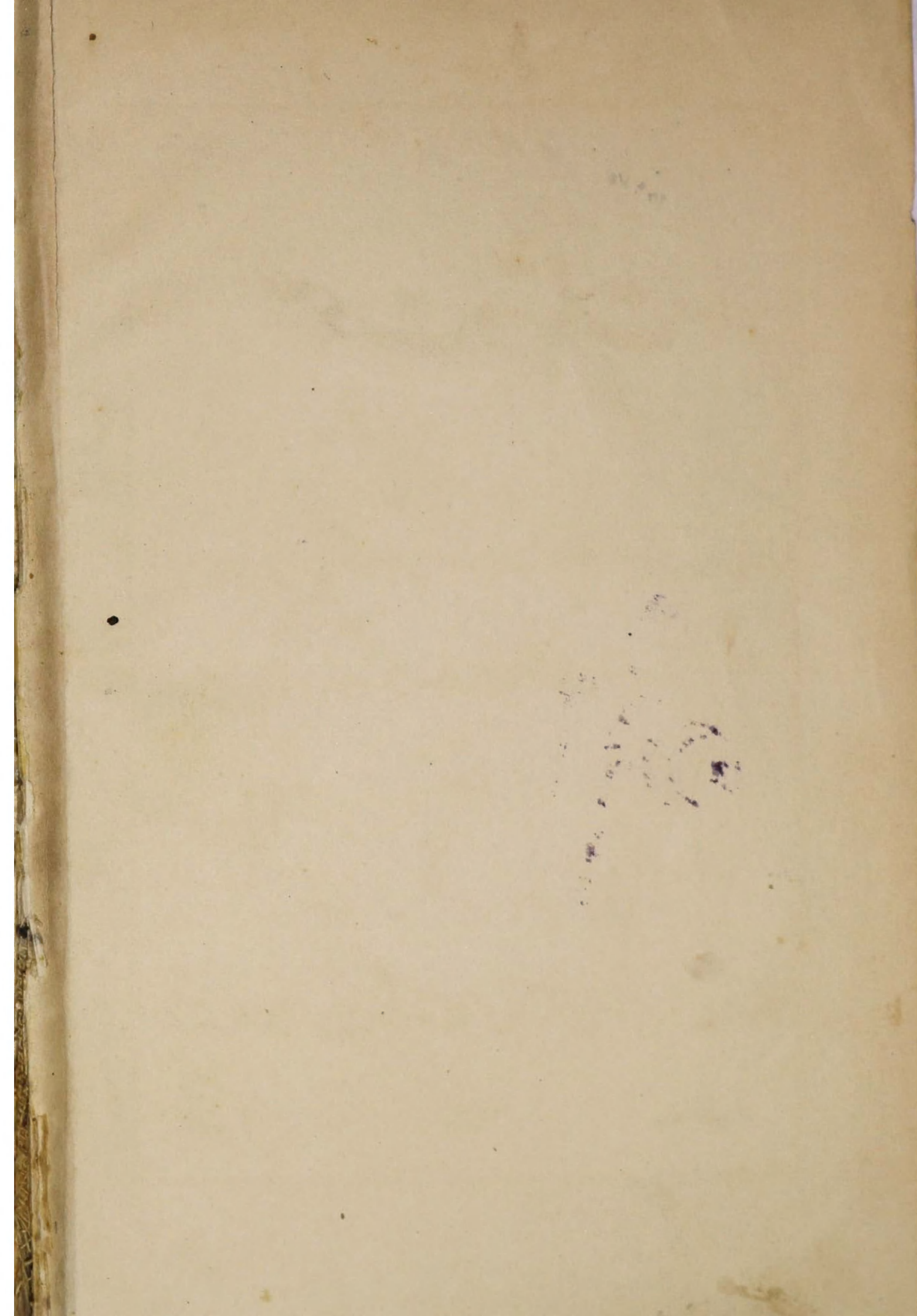


محنت و ثنات

محنت و ثنات



۶۴۸۴

۲۶۳۷

صحت و ثبات

عام ترین امراض کے علاج اور انسداد اور اسباب پر دل آویز،

اور فصیح زبان میں مضامین

صنف

لے سی سلین۔ رام۔ ڈی

اور ٹیل و لاج من پیشنگ ایہوسی ایشن سلزبری ہارک پونہ

جلد ۸۰۰۰

۸۹۱۲

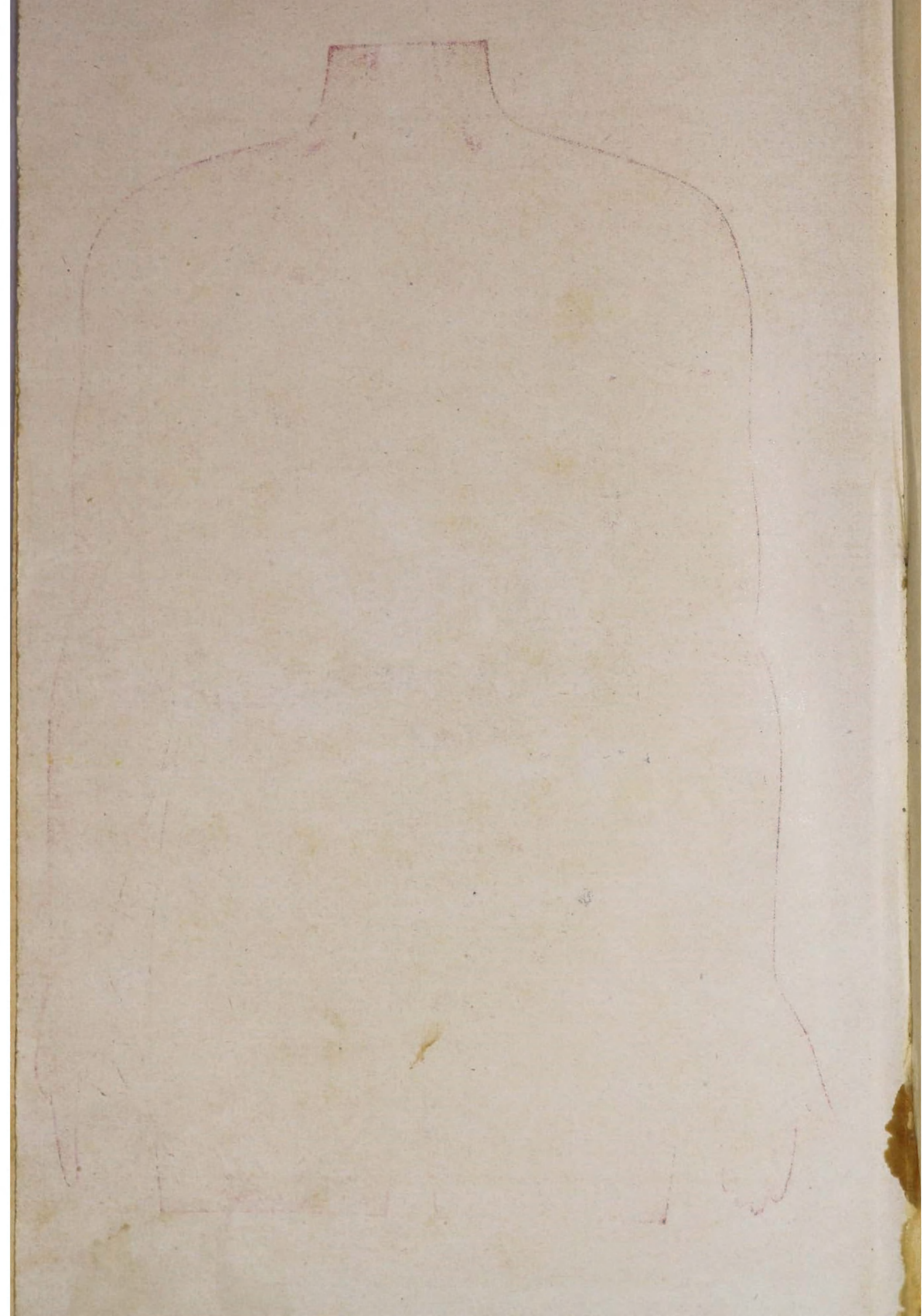
مرتبہ ۲

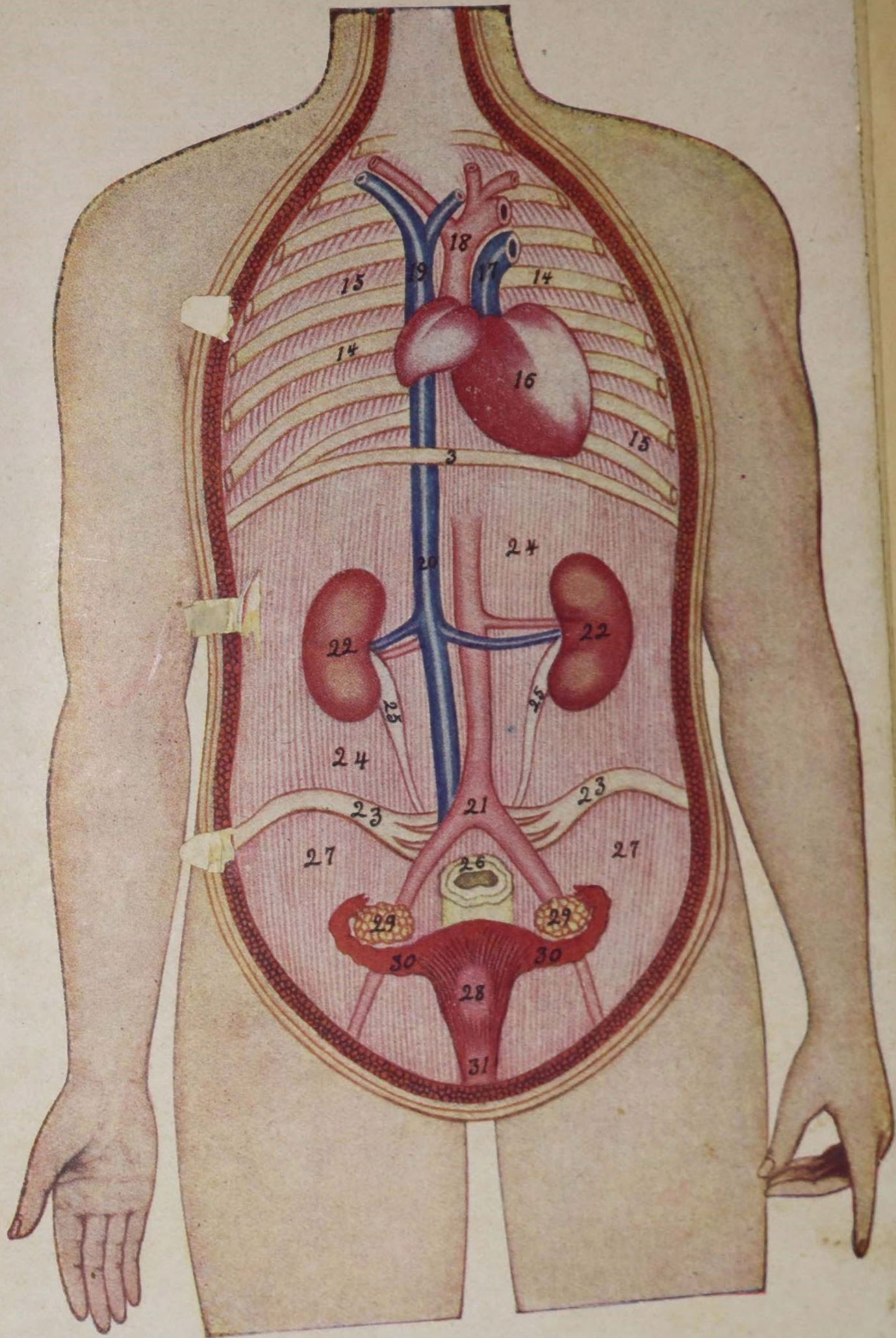
Second Edition, Registered August 14, 1930, 8,000 Copies.

مرتبہ اول

رجسٹرڈ - ۱۵ - اکتوبر ۱۹۲۵ء بذریعہ ادنیئل وایچ من پبلشنگ ایسوسی ایشن پونہ
حق تصنیف محفوظ

Lithographed at the Balodyan Press, Poona.
Published by J. C. Craven, for the Oriental Watchman
Publishing House, Salisbury Park, Poona, India, 35429.





بیان کالبہ

۱	ہوا کی نالی	۱۸	ااورٹا
۲	پھیپھڑے	۱۹	سوپریر و نیا کیوا
۳	دیا فریم	۲۰	ایڈونیل ااورٹا
۴	جگر کیجا	۲۱	الفیریر و نیا کیوا
۵	پتا بڑی انتڑیوں کے پیچھے اس مقام پر ہے	۲۲	گردے جس میں سُرخ رنگ کی آرٹری اور نیلی وین ہے
۶	چھوٹی انتڑیاں	۲۳	بیٹھک کی ہڈیاں
۷	بڑی انتڑیاں	۲۴	پیر ٹیوٹم
۸	شکم جس سے اینڈکس کا تعلق ہے۔	۲۵	یورٹیرس
۹	سگمانڈ کولن	۲۶	مقعد کا کراس شکم
۱۰	مقعد	۲۷	پلوکسیر ٹونیم
۱۱	معدہ	۲۸	رحم
۱۲	پنکریاس	۲۹	بیضۃ الرحم
۱۳	طحال تلی	۳۰	فلوپسین ٹیولیس یا اودی ڈکس
۱۴	پسلیاں	۳۱	سروکس پوٹراٹ
۱۵	پسلیوں کے درمیان کا حصہ		
۱۶	قلب - دل		
۱۷	پلمویری آرٹری - اس کا رنگ نیلا ہے کیونکہ اس سے گندہ خون خارج ہوتا ہے		

فہرست مضامین

نمبر باب	مضمون	نمبر صفحہ
۱۱	تندرستی کی قدر	۱
۲	جسم کے تیس بڑے حصے اور تندرستی کے چھ عام قاعدے	۷
۳	غذا کی نالی اور باضمہ	۱۱
۴	دانت اور ان کی حفاظت	۲۰
۵	کھانے کی چیزیں اور طریقہ	۲۶
۶	تنفس اور آلات تنفس	۳۲
۷	خون اور آلات دوران خون	۴۵
۸	گرہ دے	۵۰
۹	جلد	۵۳
۱۰	استخوان اور پٹھے	۵۹
۱۱	ورزش	۶۵
۱۲	نظامِ عصبی	۶۸
۱۳	آنکھ اور کان	۷۸
۱۴	تولید اور انحصائے تناسل	۸۵
۱۵	تولید اور اعضائے مخصوصہ نسوانی	۹۴

نمبر باب	نمبر صفحہ
۱۶	۹۹
۱۷	۱۰۷
۱۸	۱۱۶
۱۹	۱۲۰
۲۰	۱۲۶
۳۱	۱۳۴
۲۲	۱۵۲
۲۳	۱۶۱
۲۴	۱۷۷
۲۵	۱۸۱
۲۶	۱۹۵
۲۷	۲۰۲
۲۸	۲۰۹
۲۹	۲۱۹
۳۰	۲۲۸
۳۱	۲۳۷
۳۲	۲۴۸

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر باب
۲۵۲	ڈنگیو فیور (ہندوستانی اسے لنگڑا بخار کہتے ہیں) اور طاعون	۳۳
۲۶۲	بیری بیری	۳۴
۲۶۷	کرم امعا	۳۵
۲۸۰	غذود حلق - غدود لحمی - زکام - خراش حلق - سرفہ یا عام کھانسی - الفلو تھرا - وبائی زکام	۳۶
۲۹۰	ذات الیرہ اور ذات الجنب	۳۷
۲۹۷	تپ دق یا ٹیو برکیو - لاسس اور سل	۳۸
۳۱۱	ملیریا - وبائی تپ - جوڑی (فعلی بخار)	۳۹
۳۱۷	چھپک اور چھپک کانیکہ	۴۰
۳۲۳	سوزاک اور آتشک (گرمی)	۴۱
۳۳۰	امراض نسواں	۴۲
۳۴۰	امراض جلد اور جذام	۴۳
۳۵۳	امراض چشم و امراض گوش یا آنکھ کان کی بیماریاں	۴۴
۳۶۳	حادثات	۴۵
۳۸۲	مختلف شکایتیں	۴۶
۳۸۸	تیمارداری اور حفظ مالتقدم اور احتیاط اور صفائی	۴۷
۳۹۹	لکھیونکی مہلک آفت	۴۸
۴۰۴	تو اپنے خالق کو فراموش مت کر	۴۹
۴۱۱	نسخہ جات جن کا ذکر پہلے بابوں میں ہو چکا ہے	۵۰
۴۱۹	منیہ	

تصویروں کی فہرست

نمبر شمار	مضمون	صفحہ
۱	بیان کالمبد	۱
۲	انسانی بدن	۸
۳	منہ (مختلف حصے)	۱۳
۴	معدہ اور متعلقہ اعضا	۱۲
۵	غذائی نالی	۱۵
۶	دانت اور ان کی اندرونی ساخت	۲۳
۷	غذا کا توشہ خانہ	۳۰
۸	کرم اور کترنے والے جانور مفرحت	۳۲
۹	ہوا کی نالیاں	۳۴
۱۰	پیسپیٹری	۳۵
۱۱	لمبی سانس لینے کی ورزش	۳۸
۱۲	ہوا دار سونے کا کمرہ	۴۲
۱۳	خون کی نالی کا حصہ جس میں خون کے ذرے نظر آتے ہیں	۴۵
۱۴	دوران خون کا نظام	۴۸ کے سامنے
۱۵	دل اور اس کی بڑی خون کی نالیاں	۴۹ کے سامنے

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۲۶	دل یا قلب	۱۶
۲۷	بازو کی خون کی نالیاں	۱۷
۵۰	گردہ و مثانہ	۱۸
۵۳	جلد کا حصہ	۱۹
۵۹	ہڈیوں کا ڈھانچہ	۲۰
۶۰	فیمیوریا یا ان کی ہڈی	۲۱
۶۱	جوڑ یا قلفی دار	۲۲
۶۲	بازو کے پٹھے	۲۳
۷۰	مرکزی اعصابی نظام	۲۴
۷۱	نس کا گھر	۲۵
۷۲	منہ کا کٹا حصہ	۲۶
۷۲	سسر اور چہرے کے پٹھے	۲۷
۷۹	آنکھ اور اُش کے سامنے کا حصہ اور کٹا ہوا اندرونی حصہ	۲۸
۸۲	کان میں سے نالیاں نظر آتی ہیں	۲۹
	تندرست کا معدہ اور شہری کا معدہ	۳۰
	تندرست کا اور چہرہ کا قلب	۳۱
۱۰۸	تباہی کی غلامی	۳۲

۱۰۴ کے سامنے

۱۰۵ کے سامنے

صفحہ	مضمون	تقریباً
۱۱۲	تمباکو کے استعمال کا نتیجہ	۳۳
۱۳۱	سینک کے کپڑے پھوڑنے کا طریقہ	۳۴
۱۳۲	پیچھ کو سینکنا	۳۵
۱۳۳	گرم پاشویہ	۳۶
۱۳۵	بھاپ سے غسل	۳۷
۱۳۷	اندرونی پیکاری	۳۸
۱۴۲	خردبین کا استعمال	۳۹
۱۴۶	بیماری کے کرم بڑے کر کے دکائے گئے ہیں	۴۰
۱۶۲	شکم میں جنین	۴۱
۱۷۸	نویں شدہ بچے میں مصنوعی طور پر سانس پیدا کرنے کیلئے حرکات	۴۲
۱۷۹	بچے کا کثیرہ	۴۳
۱۸۲	۲۰۹ کے سلسلے	۴۴
	خناق فراش حلق	۴۵
۲۲۵	پیکاری	۴۶
۲۶۹	انٹریوں کی کپڑے	۴۷
۲۸۱	ناک کے پیچھے کے غدود	۴۸
۲۸۴	کھانسنے سے زکام کے کپڑوں کا پھیلنا	۴۹

صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۳۱۲	۴۹	پتھر اور اُس کے اندھے
۳۲۰	۵۰	چمک کانٹیکا
۳۵۳	۵۱	آنکھ میں سے خارجی شے کا نکالنا نمبر ۱
۳۵۴	۵۲	آنکھ میں سے خارجی شے کا نکالنا نمبر ۲
۳۶۶	۵۳	باقوں اور پاؤں کی پٹی کرنا
۳۶۷	۵۴	سر + ران اور پاؤں کی پٹی کرنا
۳۶۸	۵۵	تنگی سر کی پٹی - باقاعدہ لٹکانے کی پٹی - اور کندھے کی پٹی
۳۶۹	۵۶	خون بند کرنے کی پٹی یا اوزار
۳۷۱	۵۷	کندھے اور بغل کے خون بند کرنے کا نقشہ
۳۷۲	۵۸	ٹوٹی ہانگ کی پٹی کرنا
۳۸۰	۵۹	دوبے انسان کی مدد کرنا

باب ۱ تندرستی کی قدر

انسان کی زندگی سب سے بیش بہا دولت ہے اور اُس کے بعد صحت ہے۔
بغیر تندرستی کے انسان کی زندگی نہ صرف چند فوائد سے محروم رہتی ہے بلکہ ہر فرحت
و مسرت سے۔ اگر بدن کی صحت درست نہ ہو تو آدمی جہاں چاہے جا نہیں سکتا اور
نہ ایسا کام کر سکتا ہے جس کے کرنے سے اُسے خوشی حاصل ہو اور نہ ایسی غذا
کھا سکتا ہے جس سے اُس کو حفظہ حاصل ہو +

بیمار شخص نہ صرف خود کو کھردھریٹھ جیتاتا ہے اور اپنی ضروریات رفع نہیں
کر سکتا بلکہ اُس کو یہ بھی درکار ہے کہ ایک یا زیادہ اشخاص اپنے معمولی کام کو بند
کر کے اُس کی تیمارداری میں لگے رہیں۔ یوں وہ دوسروں کے لئے ایک بوجھ
ہو جاتا ہے۔ کیونکہ انھیں اُس کی خبر گیری کرنی پڑتی اور اُس کو کھانا کھلانا اور
کپڑے پہنانا پڑتا ہے +

علاوہ ازیں اکثر مرین شخص اپنے پڑوسیوں کے لئے خطرناک ہو جاتا ہے
کیونکہ اکثر بیماریاں ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ کیا ایسی بہت وارداتیں
ہم نے نہیں دیکھیں کہ جب گھر کا ایک شخص بیمار ہو گیا تو پھر ستوڑے ہی عرصہ میں
گھر کے دوسرے لوگ بھی اُسی مرض میں مبتلا ہو گئے؟ اکثر اوقات ایک خاندان
سے وہ بیماری سارے گروہ میں پھیل گئی جس سے بہت مالی نقصان ہوتا ہے۔

کیونکہ بیمار اشخاص اپنا کام نہیں کر سکتے نہ کاروبار چلا سکتے ہیں اور اس مالی نقصان کے علاوہ جانوں کا بہت بھاری نقصان ہوتا ہے +

علاوہ اس کے جب صحت ایک دفعہ بگڑ گئی تو اُس کو ایک ہی دن میں درست نہیں کر سکتے۔ بیماری کو ایک ضیف امر سمجھنا سخت غلطی ہے کیونکہ لوگ خیال کرتے ہیں کہ کسی دوا کی چند خوراکیں کھانے سے علاج ہو جائے گا۔ بہت بیماریوں کے لئے کسی روز علاج کرنا پڑتا ہے اور شفا حاصل کرنے کے لئے زکثیر صرف ہوتا اور کوشش بلیغ کرنی پڑتی ہے۔ اس نقطہ خیال کو مد نظر رکھ کر نہ صرف ہر ایک فرد بلکہ ساری جماعت کو صحت کی بڑی قدر کرنی چاہیے +

ہر شخص کا یہ مقدم فرض ہے کہ وہ اپنے بدن کی خبر داری کرے اور اسکی صحت قائم رکھے۔ اُس کا یہ فرض اپنے آپ کے لئے۔ اپنے خاندان کے لئے۔ اپنے پڑوسیوں اور اپنے ملک کے لئے ہے۔ اور سب سے بڑھ کر یہ وہ فرض ہے جو اُس کے خالق کا اُس پر ہے۔ یہ خیال کرنا غلطی ہے کہ بیماری دیوتاؤں کی طرف سے آتی ہے یا بد ارواح کے ذریعہ۔ یا آب و ہوا کے باعث اور اس لئے اُس سے بچنا محال ہے۔ زندگی اور موت کا فیصلہ قسمت کے ہاتھ میں نہیں +

صحت کے قوانین توڑنے سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔ صحت کے قوانین کی پابندی اور بدن کی اچھی طرح حفاظت کرنے سے کم از کم بے بیماریوں سے بچ سکتے ہیں جن میں اکثر لوگ مبتلا ہوتے ہیں۔ صحت کے قوانین کی پابندی سے وہ برکت حاصل ہوتی ہے جس کے سب لوگ آرزو مند ہیں یعنی عمر کی داری۔ صحت کے قوانین کی

خلاف ورزی اور غفلت سے آدمی پر وہ مصیبتیں آتی ہیں جن سے سب لوگ ڈرتے ہیں یعنی بیماری اور موت +

ہر ذی عقل شخص اب جانتا ہے کہ صحت کے قوانین پر چلنے سے آدمی اپنی عمر کو بہت کچھ بڑھا سکتا ہے۔ چار سو سال کا عرصہ گننا کہ اہالیانِ یورپ حفظانِ صحت اور تازہ ہوا کے بارے میں بہت کم فکر کرتے تھے اور اس لئے ان کی اوسط عمر صرف ۲۰ سال تھی۔ لیکن اب یورپ کے اکثر شہروں کی اوسط عمر چالیس سال سے زیادہ ہے۔ اوسط عمر میں یہ بڑی ترقی اس طرح سے آئی کہ لوگوں نے فرداً فرداً اور سرکار نے مل کر حفظانِ صحت کے طریقوں پر عمل کرنا شروع کیا۔ ایشیا کے اکثر حصوں میں بعض لوگ اب تک حفظانِ صحت کے قوانین کی چنداں فکر نہیں کرتے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اب ہندوستان اور چین جیسے ملکوں میں (اوسط عمر ۲۵ سے زیادہ نہیں)۔ یورپ میں اعلیٰ اوسط عمر کا ایشیا کے ممالک کے اس آدمی اوسط عمر کا مقابلہ کرنے سے کیا یہ عیاں نہیں ہوتا کہ جو زندگی کو پیار کرتے اور اپنی عمر کی درازی چاہتے ہیں انہیں حفظانِ صحت اور صفائی کی طرف زیادہ توجہ کرنی چاہیے اور ہر ایسے امر پر توجہ کرنا مناسب ہوگا جس کا تعلق بیماری کی روک تھام اور عمر کی درازی سے ہے ؟

عموماً جب لوگ تندرست ہوتے ہیں تو اپنے بدنوں کی صحت کی چنداں فکر نہیں کرتے۔ لیکن جب وہ کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں اور موت نزدیک آتی ہے تب وہ سوچنے لگتے ہیں کہ اپنے بدنوں کی فکر کریں۔ لیکن افسوس کی بات ہے کہ وقت جتنا رہا یہ تو وہی شل ہے کہ دروازہ کو قفل لگانے سے پیشتر چھ کو گھسنے دیا۔ بدن کی فکر اس وقت

شروع کرنی چاہئے جب ہم دیکھیں ہوں۔ البتہ کسی نے یہ بھی ٹھیک کہا ہے کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچہ کا بدن تندرست اور جسم مضبوط ہو تو اس کے پیدا ہونے سے پیشتر وہ خبر گیری شروع کرنا ضرور چھگا۔ باپ امداد و دھن کو اپنی صحت کی بڑی خبر داری کرنی ہوگی۔ کیونکہ کمزور اور بیمار والدین سے مضبوط اور تندرست بچے پیدا نہیں ہو سکتے +

اغلباً اس کتاب کے ناظرین میں سے اکثرین بلوغت کو پہونچنے ہوں گے۔ شاید بہتوں کے بدن کمزور ہوں گے اور شاید بعض بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ اگر صورت حال یہ ہو تو اور بھی ضرورت اس امر کی ہے کہ اس کتاب کے پڑھنے والے صحت کے قوانین کا مطالعہ کریں اور نہ صرف یہ سیکھیں کہ جب بدن حالت صحت میں ہے تو اس کی خبر گیری کریں بلکہ جب وہ بیمار ہو جائے تو یہ بھی جان لیں کہ اس کی صحت کیسے بحال کی جائے۔ اس کتاب کا مقصد یہ ہے کہ ناظرین کتاب کو ایسی واقفیت حاصل ہو جس کے ذریعہ وہ بیماری سے بچنے اور اپنی اور اپنے خاندان کی صحت قائم رکھنے کے قابل ہو جائیں۔ اس میں عام بیماریوں کے علاج کے متعلق وہ تعلیم دی گئی ہے جسے گھر میں وہ شخص بھی عمل میں لا سکتا ہے جو طبیب یا ڈاکٹر نہیں۔ یہ کہنا تو فضول ہو گا کہ اگر ممکن ہو تو ایک ماہر ڈاکٹر کی مدد لینا چاہئے کیونکہ کوئی کتاب ڈاکٹر کی قائم مقام نہیں ہو سکتی +

بیماری کے اسباب

بہت لوگ غلطی سے یہ خیال کرتے ہیں کہ بیماری تو ایک اٹل آفت ہے جو طبیعوں اور سائنس دانوں نے اب یہ بخوبی ثابت کر دیا ہے کہ بیماریوں کے خاص خاص سبب ہوتے ہیں۔ بعض بیماریاں تو اس وجہ سے پیدا ہوتی ہیں کہ وہ کو نامناسب خوراک

نہیں ملی۔ بیماری ایسی ہی بیماری ہے، بعض بیماریاں اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ بدن میں کسی قسم کا زہر سرایت کر گیا ہے۔ مثلاً فاسفورس کے زہر سے ایسی بیماری پیدا ہوتی ہے۔ یہ بیماری ایسے لوگوں کو لگ جاتی ہے جو دیاسلانی کے کارخانوں میں کام کرتے ہیں۔ بعض بیماریاں غلط عادات سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً کھانے کی غلط عادت سے بدجہنی کے مرض پیدا ہوتے ہیں۔ مذکورہ بالا اسباب دنیا کی بیماریوں سے بھی کم کے ہیں۔ دیگر بیماریاں بیماری پیدا کرنے والے جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ بیماری پیدا کرنے والے چھوٹے جراثیم یا کیرے

بیماری پیدا کرنے والے کیرے دنیا میں انسان کے سب سے بڑے دشمن ہیں۔ روزمرہ ہزار ہا آدمی ان کی وجہ سے ہلاک ہوتے ہیں۔ زکام۔ ٹیٹس۔ ہیڈ فلکس۔ سوزش۔ تپ دق۔ امہال۔ پتھس۔ تپ محرقہ۔ ہیضہ۔ کزاز۔ کالی کھانسی۔ کورہ۔ طاعون۔ اور پلگ۔ وہ دیگر امراض کے باعث بھی کیرے ہوتے ہیں۔ اس فرست کے پڑنے سے معلوم ہو جائے گا کہ دنیا میں زیادہ تر اموات کے اسباب بھی کیرے ہیں۔ بیماری کے کیرے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک قسم نباتات سے اور دوسری قسم حیوانات سے تعلق رکھتی ہے۔ بیماری کے یہ کیرے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ آنکھ سے نظر نہیں آتے۔ بعض اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ جب خردبین میں انکی حساب ہزار گنی ہوتی وہ ایک سرسوں کے برابر نظر آتے ہیں +

بیماری کے کیرے بہت جلد تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ موافق حالات پانے سے ہیضہ یا تپ محرقہ کا ایک کیرا دن میں لاکھ کیرے اور پتھرا کر سکتا ہے۔

چونکہ یہ اس قدر چھوٹے اور اتنی جلد بڑھنے والے ہوتے ہیں اس لئے یہ ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ کنوئیں۔ تالاب۔ دریا کے بانی۔ گلیوں۔ مکانوں کی دیواروں اور فرش وغیرہ کے گرد بہاں تک کہ ہمارے کھانے اور پینے کی چیزوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ گنجان آبادی میں یہ ہر جگہ موجود رہتے ہیں۔ لہذا ہر شخص کو معلوم کرنا چاہیے کہ وہ ان سے کس طرح محفوظ رہ سکتا ہے اور اگر کسی نوع سے ان کا دخل جسم کے اندر ہو جائے تو ان کو کیسے ہلاک کرنا چاہیے۔ ان باتوں کا بیان اس کتاب کے دوسرے بابوں میں آئے گا۔

محمد اسحاق علی



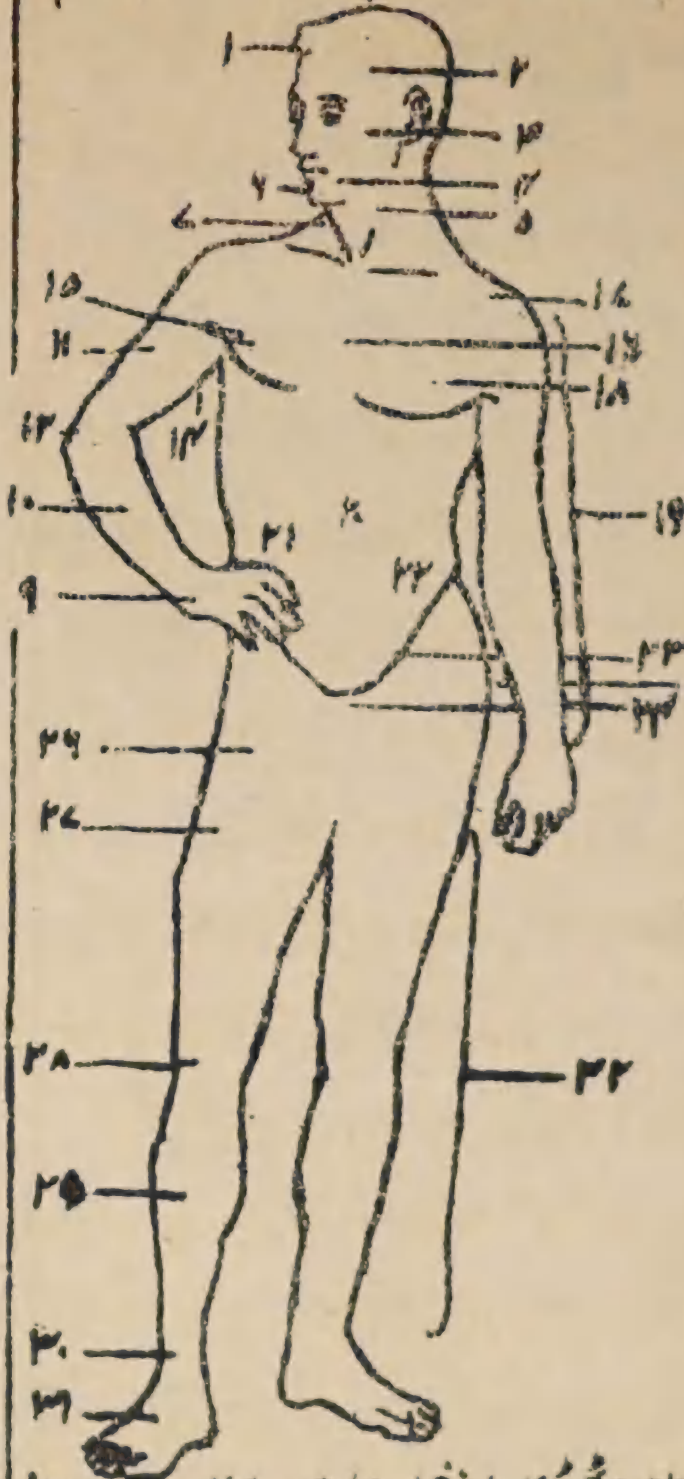
باب ۲

جسم کے تین بڑے حصے اور تندرستی کے چھ عام قاعدے

جسم کے تین بڑے حصے ہیں۔ یعنی سر۔ دھڑ اور بالائی اور زیریں اعضا۔ دھڑ میں ایک بڑا جوف ہوتا ہے جس میں تقریباً تمام اعضائے رئیسہ ہوتے ہیں۔ یہ جوف ایک تیلے پر دے کے ذریعہ جس کو پردہ شکم کہتے ہیں دو حصتوں میں تقسیم ہوتا ہے۔ اس کتاب کے شروع میں جو تصویر ہے اس کو دیکھو۔ اوپر کے حصہ کو سینہ کہتے ہیں۔ اس کے اندر دل اور پیپٹر ہوتا ہے اور اس کے پچھلے حصہ میں ہوا کی نالی اور کھانے کی نالی ہوتی ہے نیچے والے جوف کو جوف شکم کہتے ہیں۔ اس میں جگر۔ معدہ۔ تلی۔ کیلیہ۔ چھوٹی بڑی انٹریاں ہوتی ہیں۔ اور گردے پچھلی طرف عین اس کے باہر ہوتے ہیں +

جسم کے ہر عضو کا جدا جدا کام ہے۔ بہت سے عضو ایک ساتھ ملکر بھی کام کر سکتے ہیں۔ مثلاً سنتھ۔ دانت۔ حلق۔ معدہ۔ چھوٹی بڑی انٹریاں اور کیلیہ یہ سب غذا سہضم کرنے میں ملکر کام کرتے ہیں۔ یہ بحیثیت مجموعی آلات اسہضم کہلاتے ہیں۔ ناک۔ گلا۔ ہوا کی نالی اور پیپٹرے جسم کے اندر تازہ ہوا لینے اور کاربن ڈیکسائیڈ کاربن ڈیکسائیڈ کے بارے میں چٹا باب دیکھو جسم سے خارج کرنے میں ایک ساتھ بل کر کام کرتے ہیں۔ اسلئے یہ آلات تنفس کہلاتے ہیں۔ دل اور تمام چھوٹی بڑی رگیں خون کو جسم میں گردش دینے کے لئے ایک ساتھ مل کر کام کرتی ہیں۔ اس لئے یہ شریان کہلاتے ہیں۔ گردے جلد۔ پیپٹرے اور بڑی انٹریاں جسم میں سے فضلات خارج کرنے میں ایک ساتھ کام کرتے ہیں۔ اس لئے یہ آلات

خارج کرنے والے کھلاتے ہیں۔ دماغ ریڑھ کی شش اور تمام چھوٹی بڑی منیس جسم کے



دوسرے اعضاء پر حکومت کرتی ہیں۔ ان کو نظام عصبی کہتے ہیں۔ ماسوا ان تمام آلات کے جسم میں پھریاں ہوتی ہیں۔ جو بطور دھانچے کے جسم کو وسعت اور بناقی ہیں۔ اور عضلات ہوتے ہیں جو جسم کے ہر عضو کو حرکت میں رکھتے ہیں + صحت کے چھ عام قوانین اگر جسم کے کل اعضا ہر صورت سے محفوظ رکھے جائیں اور ان کی تمام ضرورتیں پوری کی جائیں تو انسان کامل تندرستی حاصل کرے گا

۱۔ پیشانی ۲۔ کہنشی ۳۔ گل ۴۔ جھڑا ۵۔ گردن ۶۔ شوڈی ۷۔ زرخا ۸۔ سٹو ۹۔ پیچھا ۱۰۔ بازو ۱۱۔ دھانچہ ۱۲۔ کہن ۱۳۔ بیل ۱۴۔ دھانچہ ۱۵۔ پستان یا چوچی ۱۶۔ سینہ یا جھاتی ۱۷۔ کندھا ۱۸۔ بائیں پستان یا چوچی ۱۹۔ بازو ۲۰۔ پیٹ ۲۱۔ بگڑ یا کلیجہ ۲۲۔ قند ۲۳۔ چھڑا ۲۴۔ جگر ۲۵۔ کولا ۲۶۔ چھڑا ۲۷۔ رانی ۲۸۔ گھٹنا ۲۹۔ ہڈی ۳۰۔ سٹو ۳۱۔ پیر ۳۲۔ ناگ +

جسم اور اُس کے اعضا کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے جو احتیاط درکار ہے۔ اس کی مثال ایک لائسنس اور اُن کے پُرزوں کی خبر گیری سے دیجا سکتی ہے۔ لائسنس کو چالو رکھنے اور گاڑیاں کھینچنے کے قابل بنانے کے لئے اس کو برابر کوئلہ اور پانی ملنا چاہئے۔ اور اُس کے پُرزوں کو اکثر صاف کرنا اور تیل لگانا چاہئے اور اُس کی بجٹی میں جو رالکھ وغیرہ جمع ہو گئی ہے اُس کو نکالنا اور اکثر گرد و غبار کی صاف کرنا چاہئے تاکہ لائسنس کے ضروری پُرزے بگڑنے نہ پائیں۔ لائسنس چلانے والے کو ان امور کی اہمیت سے واقف ہونا ضرور ہے۔ اُس کو چاہئے کہ لائسنس کے سارے پُرزوں کے استعمال کو جانے تاکہ اگر کسی موقع پر کوئی پُرزہ بگڑ جائے تو وہ جان لے کہ کیا خرابی واقع ہوئی ہے۔ اگر ایک لائسنس چلانے والے کو لائسنس کی درست حالت رکھنے کے لئے ان تمام باتوں کی واقفیت ضروری ہے تو ظاہر ہے کہ ہر انسان کو بھی اپنے جسم کے کل اعضا اور اُن کی ضرورتوں سے واقف ہونا چاہئے تاکہ تندرستی قائم رہے +

اگر لائسنس چلانے والا نہیں جانتا کہ لائسنس کو کس طرح احتیاط کے ساتھ رکھے تو وہ اُس کو جلد بگاڑ ڈالے گا۔ اسی طرح وہ آدمی بھی جو اپنے جسم کی حفاظت کرنا نہیں جانتا۔ اُس کو کمزور اور عریض بنائے گا۔ ہر سال ہزاروں لاکھوں آدمی اپنی جانیں کھوتے ہیں۔ کیونکہ وہ نہیں جانتے کہ اپنے جسم کی کیسے احتیاط کریں +

جو باتیں بدن کی خبر گیری اور اُس کو تندرست رکھنے کے لئے ضروری ہیں

وہ مختصراً مفصلہ ذیل چھ عام قاعدوں میں مندرج ہیں:-

- ۱۔ جسم کو مناسب کھانا پینا ملنا چاہیے +
- ۲۔ جسم کو بہت زیادہ سورج کی روشنی اور تازہ ہوا ملنی چاہیے۔
- ۳۔ جسم کے میل کچیل اور فضلے ہمیشہ نکھانے چاہئیں۔
- ۴۔ جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھنا چاہیے۔
- ۵۔ جسم کو روزانہ کافی ورزش اور آرام ملنا چاہیے۔
- ۶۔ جسم کو ہمیشہ زہریلی چیزوں اور بیماری پیدا کرنے والے کیتروں سے محفوظ رکھنا چاہیے +

ان چھ قاعدوں پر عمل کرنے سے ہم بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے اور عمر کی درازی حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن ان میں سے اگر ہم ایک کو بھی توڑیں گے تو آگے یا پیچھے ضرور بیماری پیدا ہوگی +



باب ۳ غذا کی نالی اور ہاضمہ

پچھلے باب میں ہم نے جسم کو انجن سے تشبیہ دی تھی۔ اس باب میں ہم اس تشبیہ کا زیادہ تفصیل کے ساتھ بیان کریں گے۔ انجن خاص دودھاتوں یعنی لوہے اور تانبے سے بنتا ہے اور اس کی ساری طاقت کا حصہ کوئلہ اور پانی پر ہے۔ اگر کسی موقع پر اس کا کوئی پرزہ گھس جائے تو لوہے یا تانبے سے اس کی مرمت کی جاسکتی ہے اس لحاظ سے لوہا اور تانبا انجن کی مرمت کے اسباب کہے جاسکتے ہیں۔ اسکو ہمیشہ چالور کھنے کے لئے ہمیشہ کوئلے اور پانی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس لئے کوئلے اور پانی کو انجن کی گرمی اور قوت پہنچانے کے اسباب کہہ سکتے ہیں۔

ہمارا جسم کئی چیزوں سے بنا ہوا ہے۔ ہڈی کسی چیز سے بنی ہوئی ہے۔ ہڈی سے کسی چیز سے اور نسلیں کسی چیز سے بنی ہوئی ہیں۔ سوتے جاگتے جسم کا کوئی نہ کوئی حصہ حرکت کرتا رہتا ہے۔ اور انجن کے پرزوں کی طرح جسم کے حصے بھی ہمیشہ حرکت کرتے کرتے گھس جاتے ہیں۔ ان کے لئے بھی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے اس مرمت کے اسباب اس غذا میں ہوتے ہیں جو ہم کھاتے ہیں۔ انجن کو کوئلے اور پانی سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔ ویسے ہی ہمارے بدنوں کو اس غذا سے طاقت ملتی ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ذریعہ دل حرکت کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اور ہاتھ پیر ہٹتے ہیں۔ اور جسم کے تمام اعضا اپنا اپنا کام کرتے ہیں خواہ جارام

خواہ گرمی یا ماسم پیئہ گرم رہتا ہے۔ یہ حرارت جو بدن کو گرم رکھتی ہے وہ اُس غذا سے پیدا ہوتی ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اس سے ہم جانتے ہیں کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں وہ دوسری کام سرانجام دیتی ہے۔ اولیٰ تو یہ انجن کے کوئلے اور پانی کی طرح جسم میں گرمی اور قوت پیدا کرتی ہے۔ دویم۔ یہ اُس لوہے اور تانبے کی طرح ہے جس سے انجن کی مرمت ہوتی ہے کیونکہ اس سے جسم کی مرمت کے لئے اسباب ملتے ہیں۔ اور بدن میں بالیدگی آجاتی ہے +

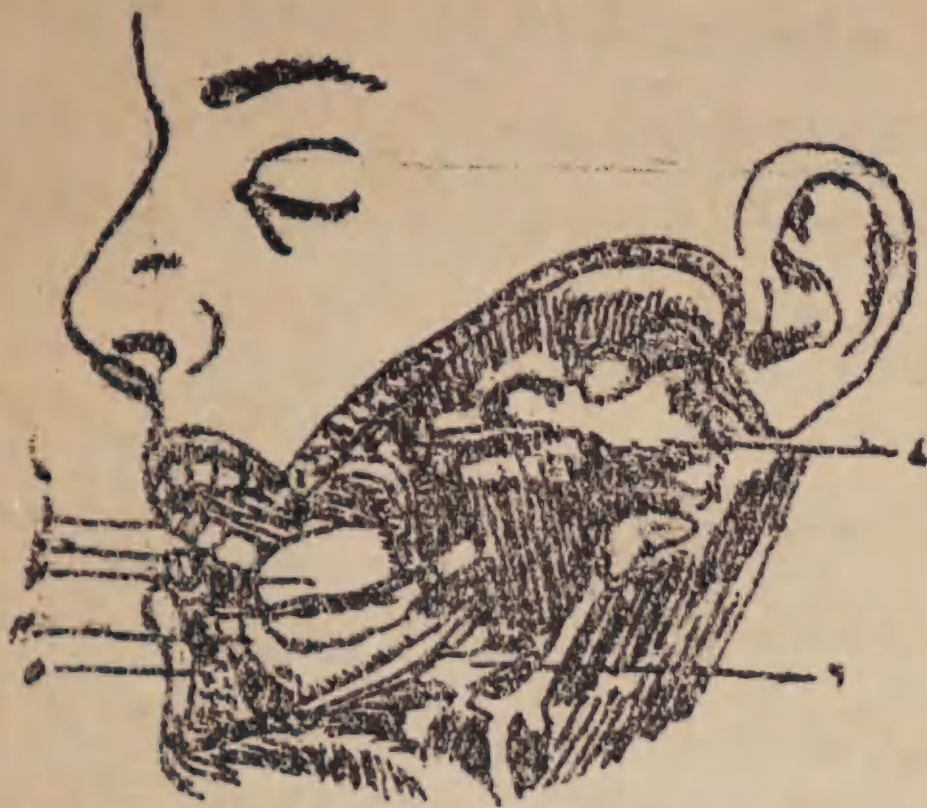
غذا ہضم ہونی چاہیے

ہم جانتے ہیں کہ جب تھوڑی سی جلد پھل جاتی ہے تو صرٹ کھانے کی چیز زخم پر لگانے سے اُس کی مرمت نہیں ہوتی۔ اگر بازو میں ایک شکاف ہو جائے تو اُس میں کھانا بھر دینے سے اُس بازو میں کوئی طاقت اور گرمی نہیں پہنچ سکتی جب تک غذا کھا کر ہضم نہ ہو جائے اُس سے وہ سامان حرارت و قوت پیدا نہیں ہو سکتا جس سے کہ وہ غارت پھر تعمیر ہو۔ ہاضمہ سے مراد تہذیبوں کا وہ سلسلہ ہے جس میں سے غذا گذر کر جزو بدن ہونے کے قابل ہو جاتی ہے اور بدن میں قوت اور حرارت پہنچاتی ہے +

غذا کی نالی

جسم کا وہ حصہ جس کا تعلق غذا کو ہضم کرنے سے ہے غذا کی نالی کہلاتی ہے۔ غذا کی نالی ایک لمبی نالی ہے جو منہ سے لیکر بڑی انٹسٹینوں کے سرے تک پہنچتی ہے۔ اُس کا پچھلا حصہ پیدا ہوتا ہے۔ بالغ آدمی کی یہ نالی تیس فٹ کے قریب

لمبی ہوتی ہے۔ منہ بھلق۔ شکم۔ چھوٹی و بڑی انٹریاں سب اس کے
مختلف حصے ہیں +

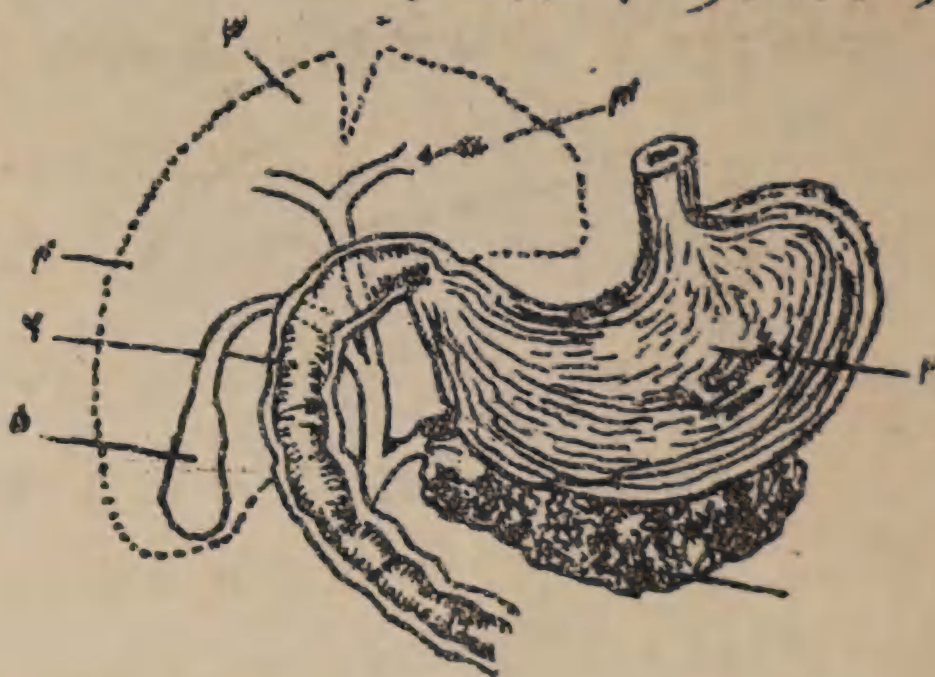


۱۔ اوپر کے دانت ۲۔ نیچے کے دانت ۳۔ زبان ۴۔ پیچھے کا پشرا ۵۔ نغاب دہن کے غدد ۶۔
غذا پہلے منہ کے راستے جسم میں جاتی ہے۔ منہ میں دانتوں کے ذریعہ اسکو
خوب چبا کر چھوٹے چھوٹے ذرے کر لینا چاہئے۔ چباتے وقت اس میں منہ کا نغاب
ملتا ہے۔ یہ نغاب منہ میں چھ غددوں سے جن کو غدد نغاب دہن کہتے ہیں
پیدا ہوتا ہے۔ ان غددوں کا مقام اس تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ اس نغاب
سے دانت کے کام میں بہت مدد ملتی ہے۔ اس لئے ہم کو بہت جلد جلد کھانا نہ نگل لینا
چاہئے۔ بلکہ خوب اچھی طرح سے کچھ دیر تک چبانا چاہئے تاکہ یہ نغاب غذا میں مل سکے جب

گھانا نکلا جاتا ہے تو وہ حلق سے گزر کر کھانے کی نالی میں پھونتا ہوا معدے میں
داخل ہوتا ہے +

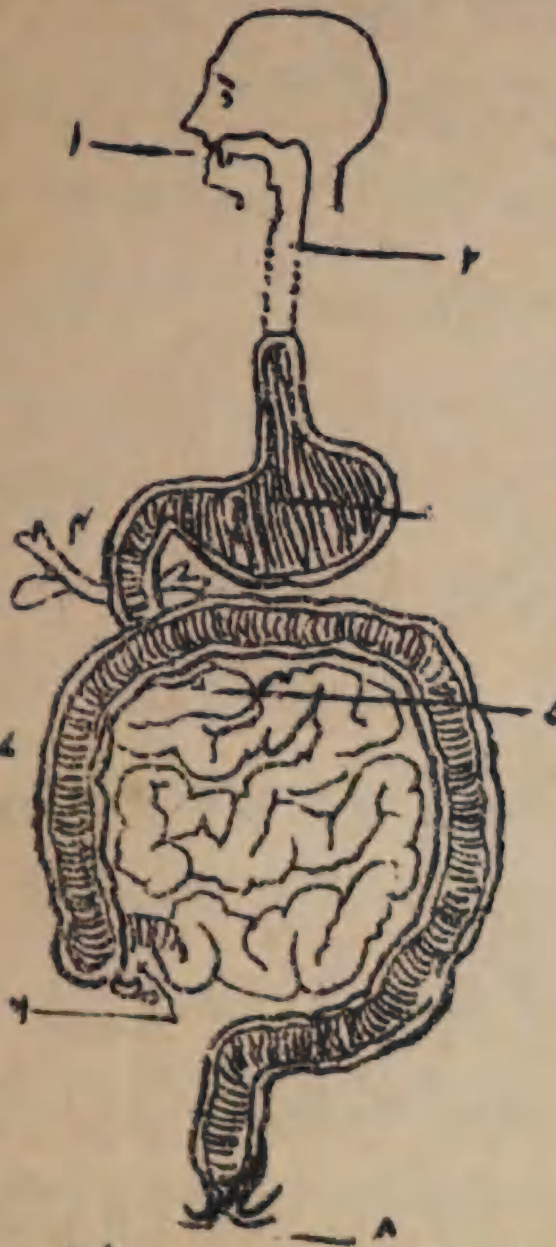
معدہ

معدہ ایک تھیلی کی طرح زخروں کے آخری سرے پر ہوتا ہے۔ اس کی
شکل اور جگہ تصویر میں دیکھنے سے معلوم ہو جائے گی۔ بالغ آدمی کے معدہ میں
دو تیرہ سیر سے بیکر دو سیر تک گنجائش ہوتی ہے +



۱۔ معدہ ۲۔ پیپٹک نی جگر سے ملتی ہوئی ہے ۳۔ دہم جگر ۴۔ چوٹی انٹریاں ۵۔ پیکریاس -
معدہ کے اندر کی جلد مسخ کے اندر کی جلد کی طرح دکھائی دیتی ہے۔ اس
اندر کی جلد سے ایک قسم کا سیاں اڈہ نکلتا ہے۔ اس کو کھٹی رطوبت کہتے ہیں۔
اور خنک کی رال کی طرح یہ بھی کھانے کو سہم کرتی ہے۔ اور غذا کو بدن کے استعمال
کے لئے مدد دیتی ہے +

اگر ہم معدہ کی اندرونی جلد کو جب اُس سے یہ رطوبت نکلتی ہے۔ دیکھ سکیں تو ایسا معلوم ہوگا جیسے جلد میں سے پسینہ نکل رہا ہے۔ کیونکہ یہ کھٹی رطوبت معدہ کی جلد میں سے اُسی طرح خارج ہوتی ہے جیسے ہم پسینہ خارج ہوتے دیکھتے ہیں +
معدہ میں جو غذا داخل ہو وہ خوب اچھی طرح پکی ہوئی اور خوب چبان ہوئی ہو



ہا کہ معدہ اپنا کام اچھی طرح کر سکے۔
اگر کھانا اچھی طرح سے پکا ہوا نہیں تو وہ
اچھی طرح سے ہضم بھی نہیں ہو سکتا۔
اور ایسا کھانے کے بعد اکثر معدہ میں
سوزش ہوگی اور کھٹی ڈکاریں آئیں گی
جب شراب یا نشہ کی دوسری
چیزیں پی جاتی ہیں تو معدے کی
اندرونی جلد کو صدمہ پہنچتا ہے۔
چلے۔ پان اور تباہ کو سے بھی معدہ
کی جلد کو نقصان پہنچتا ہے۔ مرج
ادرک اور سالہ کی تیز چیزیں بھی
مضر ہیں۔ اگر مرج۔ ادرک۔ اور
گرم سالہ کی چیزیں وغیرہ منہ میں
رکھ لی جائیں تو وہ منہ جلا دیتی ہیں

۱۔ منہ ۲۔ کھانسی ۳۔ معدہ ۴۔ پیٹ ۵۔ کھٹی ۶۔ چھوٹی انٹسٹائن ۷۔ بزرگ
چھوٹی اور بڑی انٹسٹائن کو طاق ہے۔ ۸۔ بڑی انٹسٹائن ۹۔ بڑی انٹسٹائن ۱۰۔ بزرگ

لیکن ہم اس جلد کو محسوس نہیں کرتے۔ کیونکہ نسخہ ان کا عادی ہو جاتا ہے جس طرح
ایک تھار بہت گرم چیز کو بغیر تکلیف محسوس کیے پکڑ سکتا ہے۔ علاوہ اس کے یہ تیز
چیزیں بہت دیر تک نسخہ میں نہیں رکھی جاتیں بلکہ فوراً ہی نکل لی جاتی ہیں۔ یہ تیز چیزیں
سعدہ کی جلد کو نسخہ سے کہیں زیادہ جلا دیتی ہیں۔ کیونکہ یہ اس میں سے اتنی جلد
نہیں نکل سکتیں جتنی جلد نسخہ سے نکل جاتی ہیں۔ اور جب تک کھانا معدہ میں رہتا
ہے خواہ ایک گھنٹہ رہے خواہ کئی گھنٹے وہ اسے جلاتی رہتی ہیں۔ گرم مسالہ جسم کیلئے
بالکل بیکار شے ہے۔ اس سے صرف نقصان ہوتا ہے اس لئے ہرگز نہ

کھانا چاہئے +

چھوٹی انٹریاں

غذا معدہ میں تین منٹ سے لے کر کئی گھنٹے تک رہنے کے بعد زیادہ تر جگہ
چھوٹی انٹریوں میں داخل ہوتا ہے۔ یہ غرضہ اس بات پر موقوف ہے کہ ہم نے
کس قسم کی غذا کھائی۔ اور وہ کس قدر بکائی ہوئی اور چبا کر کھائی گئی تھی۔ یہ چھوٹی
انٹری بیش فٹ لمبی حلقہ نما نالی کی طرح ہوتی ہے۔ (دیکھو ساتھ والی تصویر)۔
ایک تہلی نلی جو جگر اور پتے سے نکلتی ہے چھوٹی انٹری کے سر پہ لکھائی
ہے۔ اسی سے پت جو جگر میں بنتا ہے۔ چھوٹی انٹریوں میں سے گذرتا ہے۔
یہ پت غذا کو جنود بن ہونے کی تیاری میں بڑی مدد دیتا ہے۔ ایک اور
چھوٹی نلی جو بلب سے نکلتی ہے۔ چھوٹی انٹری کے اوپر کے حصہ پر کھل جاتی ہے۔
اس میں سے وہ عرق جو بلب میں بنتا ہے چھوٹی انٹری میں آتا ہے۔ اور غذا کو

ہضم کرنے کے لئے بہت ہی ضروری جُز ہوتا ہے +

بڑی انتڑیاں

چھوٹی انتڑیوں کا مادہ نیچے کے حصہ میں پہنچتے پہنچتے اور بڑی انتڑیوں میں داخل ہوتے ہوئے غذا کا تقریباً وہ تمام حصہ جو جسم کے لئے مفید ہے خون میں جذب ہو چکا ہے۔ صرف بیکار حصہ جو بہت کچھ ناقابل ہضم ہے۔ بڑی انتڑیوں میں جانے کے لئے رہ جاتا ہے۔ اس مادہ میں بڑی انتڑیوں میں سے گزرتے وقت کئی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ کم بیش اس بدبودار مادہ میں زہریلی چیزیں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس غلاطت کا ہر روز نکل جانا بہت ضروری امر ہے۔ نہیں تو یہ زہریلوں جسم کے ہر حصہ میں مسابیت کر جاتا ہے جس کی وجہ سے تنفس میں بدبو سر میں درد اور دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں جن کو قبض کی شکایت کہتی ہے ان کے تنفس میں غلیظ شے کی طرح بدبو آتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ قبض کی وجہ سے مادہ غلاطت سے جو بڑی انتڑیوں میں ہے زہر پیدا ہو کر تمام جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اور ایسی بدبودار زہروں سے بہت بُرا نقصان واقع ہوا ہے +

ہضم شدہ غذا کا جسم میں جذب ہونا

جب غذا پورے طور سے ہضم ہو جاتی ہے۔ تو وہ پانی کی طرح رفیق بن جاتی ہے۔ اور یہ سیال مادہ خون کی نالیوں میں جو معدے اور چھوٹی انتڑیوں میں ہوتی ہیں۔ اسی طرح جذب ہوتا ہے جس طرح کچھ کچھ شکر ^{معدہ} اپنی کئی نہ گئے ہوئے موٹے کیپ کی تھیلی میں چھپتا ہے +

جب ہضم شدہ غذا خون بن کر تمام جسم میں گردش کرتی ہے تو گرمی اور قوت پیدا کرتی ہے۔ اور وہی کام کرتی ہے جو انجن میں کوئلہ کرتا ہے۔ خون جب جسم کے اُن حصوں میں جو کمزور ہوتے ہیں گزرتا ہے تو اُن کی مرمت کا سامان بھی مہیا کرتا ہے جو اُس ہضم شدہ غذا میں داخل تھا +

اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ ہمارا جسم اُس غذا سے بنتا ہے جو ہم کھاتے ہیں۔ اس لئے ہم کو تندرست جسم رکھنے کے لئے۔ صاف۔ اور ستھری چیزیں کھانا چاہئیں گیہوں۔ چاول اور دوسرے اناج کا جو ہم کھاتے ہیں انٹریوں اور نسوں میں تبدیل ہوتا ہے تعجب کی بات تو ضرور ہے۔ لیکن یہ امر واقع ہے۔ یہ اس امر کی صاف شہادت ہے کہ ہمارے جسم کو خداوند تعالیٰ نے جو حکیم مطلق اور قادر مطلق ہے۔ ترتیب سے بنایا ہے۔ کیونکہ یہ حیرت انگیز کامل طریقہ غذا پہنچانے کا جس سے ہمارے جسم کو گرمی اور قوت ملے۔ اور اسکی مرمت ہوتی رہے کسی انسان کی عقل سے یا خود بخود نہیں پیدا ہو سکتا تھا +

نوٹ۔ پینے کے پانی کی اہمیت جب پانی کولن میں پہنچتا ہے۔ تو یہ خوراک کا بقیہ نیم سیال حالت میں ہوتا ہے۔ چھوٹی انٹری نے اُس میں سے وہ سب کچھ نکال لیا جو اُسے درکار تھا اور اب وہ جسم سے خارج کئے جانے کے لئے جہاں تک کہ چھوٹی انٹری کا تعلق ہے۔ تیار ہے۔ اب کولن اس بقیہ غذا کا سیال حصہ جذب کرنے کے ذریعہ نکال لیتی ہے۔ اور یہ جذب شدہ سیال مادہ گردوں کے ذریعہ خارج کیا جاتا ہے۔ اور اس جذب کرنے کے عمل کا آخری نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کولن میں جو مادہ

ہے وہ کم و بیش ٹھوس صورت اختیار کرتا ہے۔ کولن کے سکڑنے اور ڈھیلے ہونے کے ذریعہ آگے پیچھے سے یہ مادہ کولن کے زیرین حصہ تک پہنچ جاتا ہے جسے پلوک (Pelvic) کولن کہتے ہیں۔ اور یہاں یہ مادہ کچھ عرصہ تک رہتا ہے۔ جب تک کہ بدن سے یہ آخر کار خارج نہ ہو جائے +

یوں پلوک کولن ایک گودام کا کام کرتی ہے جس میں یہ غلیظ مادہ اُس عرصہ تک جمع رہتا ہے جب تک کہ اُس کو نکالنا یہ مناسب نہ سمجھے۔ بعض لوگ جو بہت تھوڑا پانی پیتے ہیں اُن میں جب یہ غذا کا بقیہ بڑی انٹسٹینوں میں پہنچتا ہے تو اُس کا پانی کا ذخیرہ بالکل خرچ ہو جاتا ہے اور کولن کے لئے کام کرنے کا سامان نہیں رہتا۔ ایسے لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اس سے ہماری مراد یہ ہے کہ انٹسٹینوں کے خالی ہونے کے معمولی وقت میں تاخیر پیدا ہو جاتی ہے +

جس امر پر زور دیا جاتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ کافی مقدار پانی پینا لازمی بات ہے تاکہ جھوٹی انٹسٹین میں کافی سیال مادہ پیدا ہو۔ اور یہ کافی سیال مادہ کافی مقدار پانی پینے پر منحصر ہے۔ یہ ایک طرح کا درہ تسلسل ہے۔ جب اس ضرورت سے زیادہ سیال مادہ ہم پہنچا یا جائے جو کہ جھوٹی انٹسٹین میں غذا کے مادہ کو حالت تحلیل میں رکھنے کیلئے درکار ہے تو یہ نالتو مادہ جذب ہو کر خارج کرنے والے اعضا میں چلا جاتا ہے۔ عکس اس کے جب یہ غذا یا مادہ جھوٹی انٹسٹین میں کافی مقدار پانی کی نہیں رکھتا کولن میں غذا کا وہ بقیہ پہنچتا ہے جس کا تیاں حصہ بہت کچھ کھل چکا ہے۔ کولن کو ٹھیک طرح سے عمل کرنے کیلئے پانی کی کافی مقدار چاہیے۔ پس نصیحت یاد رکھیے کہ بہت پانی پیجیے۔ (ایڈیٹر)

باب ۴

دانت اور ان کی حفاظت

بچہ جب چھوٹا سات مہینہ کا ہوتا ہے اس وقت دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں ایک سال کی عمر میں بچہ کے چھ دانت نکل آنے چاہئیں۔ اور ڈیڑھ برس کی عمر میں بارہ۔ پھر دو برس میں سولہ اور ڈھائی برس میں کل بیسویں دودھ کے دانت نکل آنے چاہئیں۔ بچہ جب چھ برس کا ہوتا ہے اس وقت کچے دانت نکلنے شروع ہوتے ہیں۔ پہلے سامنے کے چار کچے دانت دودھ کے دانتوں کے پیچھے نکلنے ہیں۔ پھر دودھ کے دانت اکٹھا کر گر جاتے ہیں۔ اور کچے دانت بڑھ کر ان کی جگہ لے لیتے ہیں۔ اس کے بعد دودھ کے دانت سب گر جاتے ہیں اور کچے دانت ان کی جگہ ہو جاتے ہیں +

چوٹے بچوں کے دانتوں کی حفاظت اور ان کو صاف رکھنا نہایت ضروری ہے۔ کچے دانتوں کے نکلنے کے وقت تک ان کو محفوظ رکھنا چاہیے۔ بعض لوگوں کے دانت بہت بد صورت اور بد نما ہوتے ہیں۔ کیونکہ انہوں نے اپنے دودھ کے دانتوں کی پرورہ نہیں کی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ کچے دانت نکلنے سے پیشتر وہ گر گئے اور جب پیچھے کچے دانت نکلے تو وہ پیڑھے اور باہر کی طرف با اندک طرف پھکے ہوئے نکلے۔ کچے دانتوں کا شمار تلبیس ہوتا ہے۔ پیچھے کی جاڑو اڑھیں شتر یا اتھارہ جی کی عمر میں نکلتی ہیں۔ یہ کچے دانت سب کے سب زندگی کے آخر تک رہنے چاہئیں۔ دانت بدن کا

ویسا ہی ضروری حصہ ہیں جیسا ناک یا کان یا انگلیاں۔ اور جب کوئی دانت گر جاتا ہے تو بدن ویسا ہی ناقص ہو جاتا ہے جیسا ان دوسرے اعضا کے جاتے رہنے سے +

دانتوں کا کام

دانتوں کا کام ہے کہ وہ غذا کو خوب چبا کر باریک کریں۔ اور لعاب دہن میں مخلوط کر کے ہضم ہونے کے قابل بنائیں۔ دانتوں سے بولنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ کیونکہ جب دانت گر جاتے ہیں تو ہم بہت لفظوں کا صحیح تلفظ نہیں کر سکتے۔ دانت تندرستی کے لئے اس قدر مفید سمجھے جاتے ہیں اور ان کی حالت صحت پر ایسا اثر ڈالتا ہے کہ یورپ کے ایک ملک میں فوج کے ہر سپاہی کے دانت اور دانت صاف کرنے کے برش کا معائنہ اُسی طریقہ سے روز ہوا کرتا ہے جیسے توپ اور بندو قوں کا معائنہ کیا جاتا ہے۔ بعض بیمہ کی کمپنیاں اپنے گاہکوں کے دانتوں کی حفاظت کے لئے اپنی گرہ سے دانت بنانے والے ڈاکٹروں کو مقرر کرتی ہیں۔ کیونکہ اس سے ان کو بہت بچت ہوتی ہے۔ بہ نسبت اس کے کہ جو بیماری اور موت دانتوں کی خرابی کی وجہ سے واقع ہوا سکے لئے ادا کریں +

میلے اور بوسیدہ دانتوں سے صحت کو نقصان پہنچتا ہے

جو شخص دانت کے برش سے یا مسواک سے کھرج کھرج کر اپنے دانتوں کو ہر روز صاف نہیں کرتا۔ اور جو منہ سے بدبو آنے لگتی ہے۔ وہ اس امر کا ثبوت ہے کہ دانتوں میں کوئی شری گلی چیز موجود ہے۔ لاکھ باجرائیم دانتوں کے اس

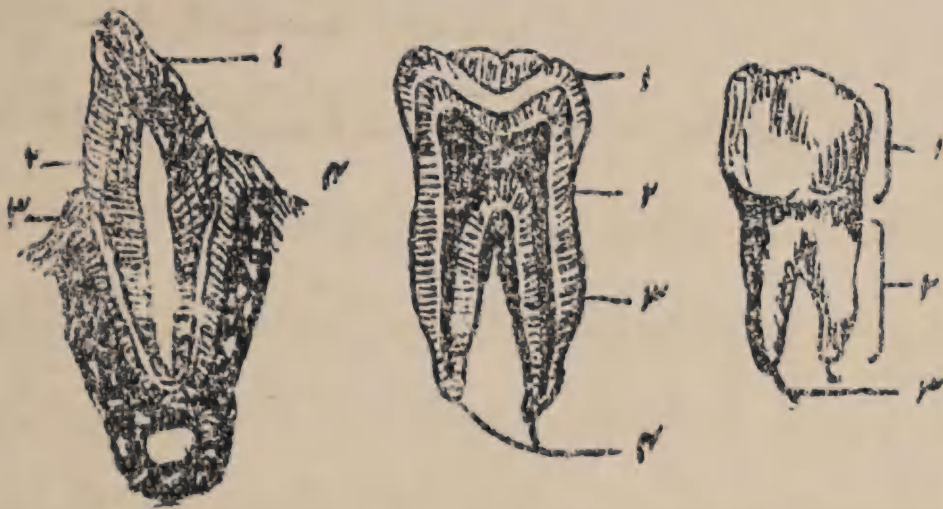
سڑے گلے مادہ میں پیدا ہو جاتے ہیں اور جب کھانا دانتوں سے چبایا جاتا ہے تو یہ جراثیم اُس میں مل جاتے ہیں۔ اور جب کھانا حلق سے نیچے اُترتا ہے تو یہ جراثیم بھی اُس کے ساتھ ہی معدہ اور انٹریوں میں چلے جاتے ہیں۔ یہاں پہونچکر وہ کھانے کو کھٹا کر دیتے اور بد مضمی اور خرابی معدہ پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں کے یہ جراثیم غدودوں۔ ناک۔ کان اور پھیپھڑوں میں پہونچکر ان حصوں میں مختلف قسم کی بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں۔ جب کسی کا کوئی دانت خراب ہو جاتا ہے تو جو سانس اندر جاتا ہے وہ گندی زہریلی ہواؤں سے جو دانتوں سے نکلتی ہیں آلودہ ہو جاتا ہے۔ یہ گندہ ہوائیں نہ صرف پھیپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہیں بلکہ خون میں سرایت کر کے سارے بدن کو نقصان پہونچاتی ہیں +

دانت بوسیدہ ہونے کے اسباب

دانتوں میں غذا کے ٹکڑے لگ کر سڑ جانے سے دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔ جب ایک دانت سڑنا شروع ہوتا ہے تو اپنے پاس والے دانت کو بھی بہت جلد سڑا دیتا ہے۔ جیسا کہ ٹوکری میں ایک سڑا ہوا آم اپنے قریب کے دوسرے آموں کو سڑا دیتا ہے +

کھانے کے ریزے دانتوں کے درمیان مسوڑھوں یا دانتوں کی سطحی مسوڑھوں میں اٹک جاتے ہیں۔ اور جو ہنی کیڑے مسوڑھوں کے کناروں میں پیدا ہونے شروع ہوتے ہیں مسوڑھے ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور دانتوں کی جڑیں کھل جاتی ہیں۔ کیڑے اس میں رہ کر بڑھتے اور مواد پیدا کرتے ہیں۔ اگر کوئی

گرم یا ٹھنڈی چیز کھانی جائے تو دانتوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ آخر کار اس قدر
 ہلنے لگتے ہیں کہ بیکار ہو جاتے ہیں اور اکٹھڑانے پڑتے ہیں +
 پان کھانا دانتوں کیلئے بہت مضر ہے۔ اس سے بار بار تھوکنے کی گندی عادت
 پیدا ہو جاتی ہے اور لعاب دہن جو پان چبانے میں نکلتا ہے بیکار ہو جاتا ہے پان
 میں جو چونا کھاتے ہیں اس سے دانتوں کی جڑ اور مسوڑے کھل جاتے ہیں جس سے
 دانت ہلنے اور ٹٹرنے لگتے ہیں۔ یہ بات کہ بعض آدمی جو بہت دنوں سے پان
 کھا رہے ہیں اور پھر بھی ان کے دانت مضبوط ہیں اس امر کی دلیل نہیں کہ پان کھانا
 مضر نہیں ہے۔ جیسے کہ ایک افیونی جس کی عمر زیادہ ہو اس امر کو ثابت نہیں کرنا کہ
 افیون کھانا مضر نہیں +



۱۔ ڈاڑھ کا بالائی حصہ
 ۲۔ جڑ۔ ۳۔ نیس

۱۔ طبع۔ ۲۔ دانت کی گرون
 ۳۔ لینٹ۔ ۴۔ دانتوں کی جڑ کا غلاف۔ ۵۔ دانت۔ ۶۔ نیس

دانت کیلئے محفوظ رہ سکتے ہیں

جب کبھی دانت استعمال کئے جائیں۔ تب بھی ان کو صاف کرنا چاہیے۔

لیکن کم سے کم صبح کو اور سونے سے پیشتر رات کو انھیں ضرور صاف کرنا چاہیے۔
 دانتوں میں کھانے کے جوڑے رہ جائیں انھیں لکڑی کی مسواک سے یا کریدنی
 سے کرید کر نکال دینا چاہیے۔ لیکن کبھی دھات کی کریدنی استعمال کرنی نہیں چاہیے۔ پھر
 ایک معمولی اور سخت برش اور پانی سے ان کو صاف کریں۔ برش کو اوپر نیچے اور
 ترچھا پھیریں۔ دانت اندر باہر دونوں طرف سے صاف کئے جائیں۔ برش کے
 ریشے دانتوں کی دراڑوں میں اس طرح سے داخل ہوں کہ کھانے کے جوڑے رات
 ان میں اٹکے ہوں وہ نکلیں۔ دانتوں میں جو ٹکڑے کریدنی سے بھی نہ نکل سکیں
 ان کو کسی ریشی یا باریک دھاگے کے ذریعہ نکال دینا چاہیے۔ مسوڑوں کو بھی برش
 سے صاف کریں۔ اگر شروع میں ان سے تھوڑا خون نکلے تو اس سے کچھ نقصان
 نہیں ہوتا۔ چند دفعہ برش کرنے سے وہ سخت ہو جائیں گے۔ کسی قسم کا دانتوں کا
 پوڈر بھی کم از کم دن میں ایک دفعہ استعمال کریں۔ بسا ہوا جاک اور پی ہوتی
 جڑوں یا تھوڑی داریہینی ذائقہ کے لئے اس میں ملا دیں تو بہت اچھا دانتوں کا
 پوڈر بن جائے گا۔ اور وہ ویسا ہی مفید ہوگا جیسے کہ وہ پوڈر جو بازار میں بکتے
 ہیں۔ ردیکھو باب۔ ۵ نسخہ مہام معمولی نمک دانت کی صفائی کے لئے بہت مفید
 ہے۔ دانت کے برش پر اس کو اچھی طرح چھڑک لو اور ویسا ہی استعمال کرو۔
 جیسا کہ دانت کے پوڈر کو استعمال کرتے ہو۔ جب دانتوں کو برش کر چکو تو اس
 برش میں نمک چھڑک کر رکھ لو تا کہ وہ اس وقت تک رہے جب تک وہ دوبارہ
 استعمال نہ کیا جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے گا تو وہ برش گندا ہو جائے گا۔ اور

گندے برش کو دانتوں پر ملنا فائدہ کی بجائے نقصان پہنچا سکتا ہے جیسا کہ پہلے چھوٹے
پانی سے دانت صاف کرنا بہتر ہے۔ ان اُبالے پانی میں جو جراثیم ہوتے ہیں ان سے
ہیضہ یا اسہال ہو جائے گا اندیشہ رہتا ہے۔ بعض لوگوں میں یہ عام دستور ہے کہ
جو لوگ کسی تالاب یا بٹن سے پانی لے کر منہ دھوتے ہیں تو اُسی سے منہ صاف
کرنے کے لئے کھلی کرتے ہیں۔ یہ بہت گندہی عادت ہے۔ نہ صرف گندہی ہے بلکہ
خطرناک بھی ہے۔ کیونکہ جیسے ان اُبالے پانی سے دانت صاف کرنا مضر ہے۔
اُسی وجہ سے یہ بھی مضر ہے۔ گویا پانی کھلی کے ذریعہ باہر نکلتا ہے لیکن وہ کبھی طور پر
نہیں نکلتا۔ اسال تب محرقہ یا ہیضہ پیدا کرنے کے لئے کافی پانی اندر بچتا ہے
جب کوئی دانت کھولا ہونے لگے تو اُسے فوراً دانت کے ڈاکٹر کے پاس لے جانا
چاہیئے۔ اور جتنی جلدی یہ کیا جائے اتنا ہی یہ بہتر ہے کیونکہ اس میں خرچہ اور
تکلیف کم ہوتی ہے۔ لیکن دانت میں اگر گڈھا پڑ جاتے تو اسے بھر دینے میں
زیادہ خرچ پڑتا ہے۔ علاوہ اس کے نہ صرف یہ دانت بلکہ اس کے پاس کے
دو دوسرے دانت بھی ٹھکر کر جائیں گے۔ یہ بہتر ہے کہ دانت کم از کم دو دفعہ
برش سے صاف کئے جائیں۔ اور جب وہ ٹھرنے لگیں تو فوراً دانتوں کے ڈاکٹر سے
ان کی اصلاح کرائی جائیئے۔ اور دانت کے درد میں مبتلا ہونے اور دانتوں کے
کھولنے جانے پر غور ہونے سے یہ بہتر ہوگا۔ ورنہ نئے دانت لگوانے پر خرچ بہت
آئے گا اور وہ طبعی دانتوں کے برابر مفید بھی نہیں ہوتے۔

باب ۵

کھانے کی چیزیں اور طریقے

غذا جس سے جسم کی پرورش ہوتی ہے اُس کو ہم تین بڑے حصوں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔ اول کاربوہائیڈریٹس (یعنی لہدار چیزیں جیسے چاول۔ گیہوں۔ آلو وغیرہ وغیرہ)۔ دوم پروٹینز۔ (مثلاً انڈے کی سفیدی) سوم چکنی چیزیں۔ (روغن) ان کے علاوہ جسم کو پانی بھی درکار ہے اور کسی قدر دھات کی چیزیں مثلاً نمک۔ اور کچھ وٹامینس یعنی ساگ پات اور پھل وغیرہ بھی ضرور ملنا چاہیے جسم کو ان میں سے ہر ایک قسم کی خوراک کی ایک خاص مقدار درکار ہے۔ اسی وجہ سے ایک ہی خوراک یا غذا مثلاً اکیلے چاول یا اکیلے آلو جسم کو کافی طور پر قوت نہیں پہنچا سکتے ہیں۔ بہت لوگ محض چاول ہی کھا کر اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ سیم۔ گیہوں۔ دال۔ انڈا۔ سبزی وغیرہ بھی چاولوں کے ساتھ ضرور کھانا چاہیے۔ ورنہ جسم کو وہ طاقت نہ ملے گی جس سے تندرستی قائم رہ سکے۔

بائبل میں جو انسان کی پیدائش کا حال درج ہے اُس میں اُس کی غذا پھل۔ اناج۔ اور مغزیات بتائی گئی ہے۔ انسان کو ہمہ داں خالق نے پیدا کیا اور یہ عیاں ہے کہ جس نے انسان کے جسم کو پیدا کیا اس کو ٹھیک ٹھیک معلوم تھا کہ کونسی غذا اُس کے مناسب حال تھی۔ اس امر کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ثبوت ہے کہ جسم صرف اناج۔ پھل۔ اور مغزیات سے تندرست اور طاقتور رہ سکتا ہے۔

پس اگر یہ چیزیں دستیاب ہو سکیں تو گوشت کھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے
 غذا کے لئے بہترین اناج یہ ہیں: برگیہوں، وال، چاول، مکی اور باجرہ۔
 بہترین مغزیات غذا کے لئے یہ ہیں: اخروٹ، مونگ پھلی، بادام کیشو پھل وغیرہ +
 مغزیات صرف کھانے کے وقت ہی معمولی غذا کے طور پر کھانے چاہئیں۔
 ان کو دانتوں سے اچھی طرح چبا لینا چاہیے +

بہترین پھل یہ ہیں: نارنگی، کیلا، آم، سیب، انگور، آڑو، امرود اور
 انجیر بہت مفید غذا ہے۔ یہ خون اور پیٹ دونوں کو صاف رکھتا ہے۔ بہت پھل
 جو بازاروں میں ملتے ہیں اگر ان کو کچا کھانا ہو تو اُبلتے پانی میں ڈال کر اُبال لیں
 اور پھر چھیل لیں۔ بعض پھلوں کو پکا کر کھانا چاہیے۔ بعض کچے کھانے کچے پھلوں
 یا کچی سبزیوں کی قسم کے آدمی کی غذا کا لازمی جز ہیں۔ کیونکہ وہ مین ان کچے پھلوں
 اور سبزیوں میں ہوتا ہے۔ خاص کر بچوں کو تازہ پھل اور تازہ سبزی کھلانا بہت
 مفید ہے کیونکہ ان کے بدنوں کے بڑھنے کے لئے اس عنصر کی ضرورت ہے جو
 ان اشیاء میں پایا جاتا ہے +

انڈا اور دودھ بھی بہت عمدہ غذا ہیں۔ بہت چھوٹے بچوں کیلئے دودھ کا مکمل غذا ہے۔
 دودھ کو استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ اُبال لینا چاہیے۔ اُبالنے کے بعد پانچ یا چھ گھنٹے سے زیادہ
 نہ رکھنا چاہیے۔ کیونکہ دودھ میں کیڑے بہت جلد پیدا ہو جاتے ہیں
 گوشت بطور غذا

گوشت کو جسم کے لئے ایک فائدہ مند غذا سمجھنا غلطی ہے۔ گرم اور معتدل

ملکوں میں کھانے کے لئے انواع و اقسام کی اشیا مل سکتی ہیں جو گوشت سے سستی اور زیادہ قوت بخش ہوتی ہیں۔ آج کل بہت تھوڑے ایسے جانور ہیں جن کا گوشت کھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو بیمار نہ ہوں۔ مثلاً گائے اور سور کو اکثر وہی بیمار یاں ہوتی ہیں جن میں آدمی مبتلا ہوتے ہیں۔ جو لوگ ان بیمار جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں ان کو بھی وہی بیماری ہو جانے کا اندیشہ ہے جس میں وہ جانور مبتلا تھے۔ بعض ممالک میں سور کا گوشت عام قسم کی غذا ہے۔ حالانکہ سور دنیا کے جانوروں میں سب سے گندہ جانور ہے۔ یہ ہر طرح کی سٹری گلی گندی چیزیں کھاتا ہے اور گندی جگہوں میں لیٹنا پسند کرتا ہے۔ ایک نہایت پرانی کتاب میں جس میں آدمی کے کھانے کی چیزوں کا ذکر ہے یہ بتایا گیا ہے کہ سور ناپاک جانور ہے اور اس کا گوشت کھانا نہیں چاہیے +

بعض آدمی غلطی سے یہ خیال کرتے ہیں کہ گوشت دوسری چیزوں سے زیادہ فائدہ مند غذا ہے۔ لیکن امریکہ کے سائنس دان علماء بڑی تحقیقات اور تفتیش کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ یہ رائے درست نہیں کیونکہ آدھ سیر مونگ پھلی میں اڑھائی سیر گوشت سے زیادہ مفید اور طاقتور غذا پائی جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ گوشت کھانے میں زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اگر اناج۔ پھل۔ سبزی وغیرہ دستیاب ہو سکیں تو ان کا استعمال گوشت سے کہیں زیادہ مفید ہے۔ اس سے نہ صرف خرچ میں کفایت ہوتی ہے بلکہ اس کے نقصانات سے بھی بچ سکتے ہیں جو اس کے زیادہ استعمال سے لاحق ہوتے ہیں +

کھانا پکانا

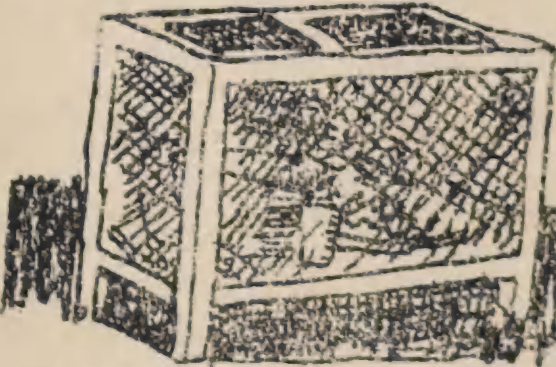
کھانے کی اکثر چیزیں پھل اور میوہ جات کو چھوڑ کر استعمال کرنے سے پہلے آبال لینی چاہئیں۔ پکانے سے تین فائدے ہوتے ہیں۔ ان بیماری کے کٹے سے جو کثرت سے کھانے کی چیزوں میں پائے جاتے ہیں مر جاتے ہیں۔ دویم پکا لینے سے کھانا زرد ہضم ہو جاتا ہے۔ بعض کھانے کی چیزیں مثلاً گیہوں۔ وال اور پھلیاں۔ ایسی ہیں جن کو آدمی کا معدہ ہضم نہیں کر سکتا جب تک وہ پکانا پھل سویم پکانے سے کھانا بہت مزیدار ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اکثر کچے کھانے مثلاً چاول پھلیاں۔ گیہوں اور باجرہ جب کچے کھائے جائیں ان کا ایسا ذائقہ نہیں ہونا جیسا پکانے سے ہوتا ہے +

کھانا پکانے کے تین عام طریقے ہیں۔ آبالنا۔ آگ پر بھونا۔ اور تھکا +
تھکنے کا طریقہ اچھا نہیں ہے۔ اس سے گو کھانا جلد ہی پک جاتا ہے تاہم آبال کر دیر میں پکانا اس سے بہتر ہے کہ ہم تلی ہوئی چیزیں جلد پکا کر کھائیں اور آلات ہضم کو ضرر پہونچائیں۔ تلی ہوئی چیزوں پر چکنائی کی کچھ تہ جم جاتی ہے گو یا کہ ہم نے چکنائی سے اسے چھڑ دیا جب یہ چکنائی بھری خوراک معدہ میں پہونچتی ہے تو یہ جلد ہضم نہیں ہو سکتی کیونکہ معدہ کی رطوبت اس کو جلد ہضم نہیں کر سکتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ تلی ہوئی چیزیں ایک گھنٹہ یا زیادہ دیر تک معدہ میں پڑی رہتی ہیں اور شہابی شروع ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے اکثر درد اور سوزش ہونے لگتی ہے۔ اور متواتر تلی ہوئی غذا کھانے سے ہضمی ہو جاتی ہے +

خاندان کی تندرستی غذا کے ٹھیک پکانے پر بہت کچھ منحصر ہے۔ افسوس کی بات ہے کہ لوگ اس امر پر توجہ نہیں دیتے کہ باورچھانہ صاف ستھرا ہونا چاہیے اور جو شخص کھانا پکانے پر لگا یا جائے وہ اچھی طرح کھانا پکانا جانتا بہت لوگ گھر بناتے وقت گھر کے باقی حصہ پر تو بہت روپیہ خرچ کرتے ہیں لیکن باورچھانہ اکثر بڑا مچھوٹا ہوتا ہے اور ہوادار بھی نہیں ہوتا اور نہ کوئی اُس میں روشندان ہوتا ہے۔ ایسے باورچھانہ میں صاف صحت بخش غذا کیسے تیار ہو سکتی ہے۔ باورچی خانہ گھر میں سب سے اچھا کمرہ ہونا چاہیے۔ اُس میں روشندان کافی ہوں تاکہ کافی روشنی اندر آ سکے۔ فرش۔ دیواریں اور چھت خوب صاف ہو۔

میلے پانی کے لئے اور دیگر میلی بھی ہونی چیزوں کے لئے سرپوش دار برتن دھوئے رہیں۔ میلا پانی اور کچی کھجیز میں عین باورچھانہ کے سامنے یا اُس کے کسی گوشہ میں نہ پھینکی جائیں۔ کیونکہ اس سے جگہ میلی ہو جائے گی اور کھیاں اور بیماری کے کیرے کثرت سے پیدا ہو جائیں گے۔

کھانا ہمیشہ جالی کی الماری میں رکھنا چاہیے تاکہ اُس پر مکھیاں اور دیگر کیرے نہ بیٹھیں۔ روکیو تصویم +



ہے کھجی۔ جیوٹی چھنگر وغیرہ

بہت غلیظ چیزیں ہیں۔ اُن کے پیروں اور صہوں میں اکثر بہت زہریلا اور

گندہ مادہ بھرا ہوا ہوتا ہے۔ اور یہ گندگی اُن سے کھانے کی چیزوں میں لگ جاتی ہے۔

اثر دیکھا ہوگا کہ کھیاں غلاظت کھا رہی ہیں۔ وہاں سے اگر گھر میں آتی ہیں۔
اور کھانے کی چیزوں پر بیٹھ جاتی ہیں۔ اس وجہ سے کھانے کی چیزوں کو ایسی
حفاظت سے رکھنا چاہیے کہ کھیاں اور چوہوں وغیرہ کا گذر وہاں نہ ہو۔ باورچی
کو ہر وقت صاف کپڑے پہننا چاہیے +

چاول اور سنبری وغیرہ کو پکانے سے پہلے صاف پانی سے دھولیں۔
تالاب وغیرہ کے میلے پانی میں ہرگز نہ دھوئیں۔ برتن پونچھنے اور صاف کرنے کے
کپڑے ہر روز تبدیل کئے جائیں۔ اُن کو تھوڑی دیر کے لئے گرم پانی میں ابال لیں
اور ایسی جگہ لٹکا دیں جہاں کھیاں نہ بیٹھ سکیں۔ جب کھانے کے برتن دھو لئے
جائیں تو اُلتا ہوا پانی اُن پر ڈال کر صاف کپڑے سے اُن کو پونچھ کر صاف کر ڈالیں
اور خشکھالیں +

جس دن کھانا پکایا جائے اُسی دن اُسے کھا لینا چاہیے کیونکہ جب موسم گرم
ہے تو کھانے کی چیزیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ سٹرا ہوا کھانا کبھی نہ کھانا چاہیے۔
کھانا کپڑوں کی وجہ سے سٹرتا ہے۔ یہ کپڑے کھانے میں نہ ہر پیدا کر دیتے ہیں اگر
ایسا کھانا کھا لیا جائے تو فوراً بد معنی یا دوسرے امراض معدہ اور انتڑیوں میں
پیدا ہو جائیں گے۔ یہ بھی یاد رہے کہ بعض اوقات کھانا سٹر جاتا ہے لیکن اُس میں
سے کسی قسم کی بد بو نہیں آتی اور نہ ذائقہ میں فرق آتا ہے +

کھانا کھانے کا طریقہ

جس کمرہ میں کھانا کھایا جائے وہ بہت صاف ہونا چاہیے۔ میز یا دسترخوان

اور برتن بالکل صاف ہوں۔ باپ۔ ماں اور بچے میز کے پاس جمع ہو کر دھوپ
 فنگو کرتے جائیں کیونکہ جب دل خوش ہوتا ہے تو کھانا بھی اچھا معلوم ہوتا ہے
 اور پیچھے بھی جلد ہوتا ہے۔ کھانا خوب چبا کر آہستہ آہستہ کھاؤ مقرر وقت پر
 کھاؤ۔ خواہ دن میں دو وقت



خواہ یا میں وقت۔ رات کھانا

لیکنا، ورزش و مہم ہونا چاہیے۔ اور
 سات بجے سے پہلے کھانا چاہئے۔
 زیادہ رات گئے کھانا کھانے سے
 بائند کی نالی میں تکلیف پیدا
 ہو جاتا رہے کیونکہ رات کے وقت
 آلات ہضم کو بھی جسم کے اور
 اعضا کی طرح آرام کی ضرورت
 ہوتی ہے۔ بہت زیادہ مہم
 اور سہارے کی دوسری شکایاتیں

رات کو دیر میں سیر ہو کر کھانا
 چوہ کھوں سے تندرستی کو ہمیشہ خطرہ ہے
 کھانے اور فوراً بستر پر لیٹ جانے سے ہوتی ہیں +

آلات ہضم کو کچھ دیر آرام دینا چاہیے۔ جن بچوں کو بے وقت مٹھائی وغیرہ
 کھلائی جاتی ہے ان کے پیٹ میں اکثر درد اور اسہال پیدا ہو جاتے ہیں۔

سات برس سے زیادہ عمر کے لڑکوں کے واسطے دن بھر میں تین مرتبہ کھانا ملنا اکثر کافی سمجھا جاتا ہے۔ امد کھانے کے بعد دوسرے کھانے تک اُن کو کچھ کھانے کو نہ دیا جائے +

ایک ہی وقت میں کئی قسم کی چیزیں کھانا نقصان کرتا ہے۔ بعض چیزیں جو ابھی اور زود ہضم ہیں اگر اچھی طرح سے پکائی جائیں تو جلد ہضم ہو سکتی ہیں۔ لیکن دوسری چیزوں کے ساتھ بل کر جو ٹھیک طور سے نہ پکی ہوں۔ ہضم نہیں ہوتیں +

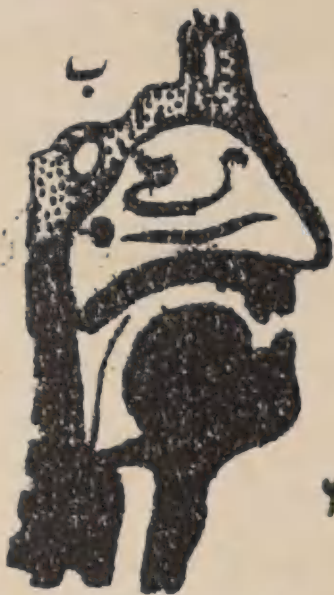


باب ۲ تنفس اور آلات تنفس



۱
۲
۳
۴
۵
۶

آدمی بغیر کھانے کے کئی ہفتوں تک زندہ رہ سکتا ہے اور کئی دنوں تک بغیر پانی پینے کے۔ لیکن ہوا کے بغیر چند لمحوں ہی زندہ نہیں رہ سکتا۔ جیسا کہ ڈوہنے اور دم گھٹنے کی حالت میں۔ اس سے ظاہر ہے کہ بدن کے لئے ہوا کا ملنا لازمی ہے۔



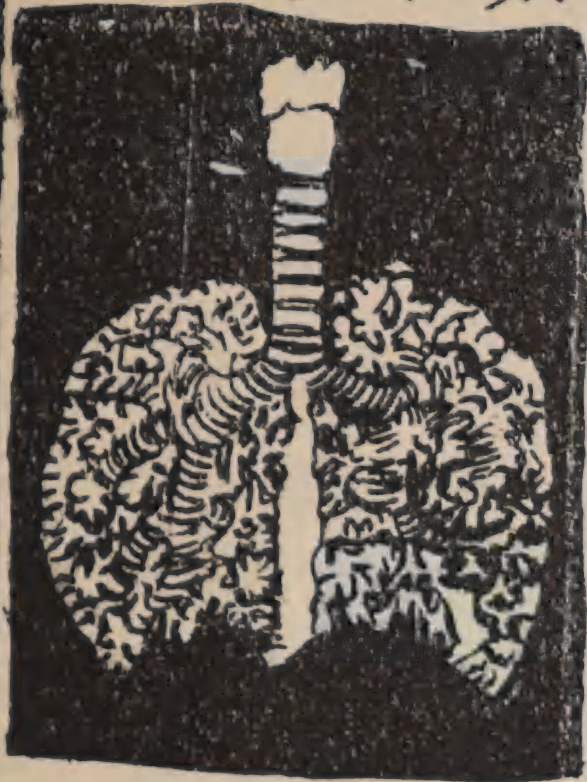
۱
۲
۳
۴
۵
۶

ہوا کے بغیر آگ نہیں چل سکتی۔ اگر ایک چراغ جلا کر کسی چوڑے منہ کی بوتل میں ڈھنک دیا جائے تو وہ فوراً بجھ جائے گا۔ جس سے ثابت ہوتا ہے کہ ہوا زندگی کے لئے بھی اتنی ضروری ہے جتنی آگ جلانے کے لئے +

ہم ہوا میں سے آکسیجن کو سانس کے ذریعہ پیپھڑوں میں لیتے ہیں۔ آکسیجن ایک ایسی گیس ہے جسے ہم دیکھ نہیں سکتے۔ جب ہوا سانس کے ذریعہ پیپھڑوں میں جاتی ہے تو آکسیجن خون میں مل کر جسم کے ہر حصہ میں پہنچتا ہے۔

آکسیجن ہوا کا سب سے مفید حصہ ہے اور ہمارے جسم میں طاقت اور گرمی پیدا کرنے اور زندگی کو قائم رکھنے کے لئے اس کا ہونا نہایت ضروری ہے۔ جو ہوا سانس کے ذریعہ ہم باہر نکالتے ہیں اُس میں آکسیجن بہت کم ہوتا ہے۔ اس میں دوبارہ سانس لینا ضروری ہے +

وہ ہوا جو پھیپھڑوں سے باہر آتی ہے اُس میں نہ صرف آکسیجن ہی کی کمی ہوتی ہے بلکہ زہریلا مادہ جو کہ خون سے وہ باہر لاتی ہے اُس میں شامل رہتا ہے۔



اُس میں یہ زہریلا مادہ آنکھ سے دکھائی نہیں دیتا۔ لیکن اگر کسی چھوٹے کمرے میں بہت سے آدمی بھرے ہوں تو دوسرا شخص جو باہر سے آئے گا فوراً معلوم کرے گا کہ وہاں کی ہوا میں ایک قسم کی بدبو ہے اس کمرے میں بھی بہتوں کے سر میں درد اور چکر معلوم ہوگا۔ ان سب کا سبب وہی زہریلی ہوا ہے جو سانس

میں بل کر پھیپھڑے سے باہر نکلتی ہے + ۱۔ ہوا کی مالی۔ ۲۔ ہوا کی نالی کی کڑی۔ ۳۔ ہوا کی تھیلیاں اگر کوئی شخص کئی دفعہ صاف کھلے مسند کی بوتل میں پھونکے اور پھر فوراً بوتل کو کارک سے بخوبی بند کر دے۔ اور گرم جگہ میں چند روز رہنے دے تو بوتل کے کھولنے سے یہ معلوم ہوگا کہ بوتل کے اندر کی ہوا میں بدبو پیدا ہو گئی ہے۔ یہ بدبو

اُس زہر کی وجہ سے ہے جو متواتر پیپٹروں سے نکلتی رہتی ہے۔ اگر لوگ روشندان
کھولے بغیر صبح سے کہ بدبو نہ نکلی ہو اور تازہ ہوا داخل نہ ہوئی ہو تو وہ بار بار گندی
زہریلی ہوا میں سانس لینے سے اپنے بدن کو نقصان پہنچائیں گے۔ ایسے لوگ جلد
زکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور آسانی سے نو نیا یا تپ دق جیسی بیماریاں اُن کو
آپکڑتی ہیں۔ مکان کے ہر کمرے میں ایک یا ایک سے زیادہ کھڑکیاں ہونی چاہئیں۔
یہ کھڑکیاں کئی فٹ اونچی اور کئی فٹ چوڑی ہوں تاکہ روشنی اور تازہ ہوا کثرت
سے داخل ہو سکے۔ کھڑکیوں کے سامنے پردے یا کپڑے نہ لگائیں جن سے ہوا اور
روشنی کے آنے میں رکاوٹ ہو +

آلاتِ تنفس

جو ہوا ہم سانس میں لیتے ہیں وہ تنصوں کے ذریعہ اندر جاتی ہے اور پھر
حلق کے ذریعہ واپس آتی ہے۔ یہ حلقوم کے نیچے ہو چکر ہوا کی نالی میں داخل ہوتی
ہے۔ گلے میں سامنے کی طرف جو سخت چیز معلوم ہوتی ہے وہی ہوا کی نالی ہے۔
ہوا کی نالی کے آخر میں دو شاخیں ہو جاتی ہیں اُن میں سے ایک تو داہنے پیپٹرے
میں دوسری بائیں پیپٹرے میں جاتی ہے۔ پیپٹرے بیشمار چھوٹی چھوٹی ہوا بھرنے
کی تھیلیوں سے بنتے ہیں (دیکھو تصویر) جو سانس لینے میں ہوا سے بھرتے اور
خالی ہوتے رہتے ہیں +

سانس لینا

ہم ایک منٹ میں سولہ یا اٹھارہ مرتبہ سانس لیتے ہیں۔ ہر سانس میں دل

چار دفعہ حرکت کرتا ہے۔ ورزش اور بخار سے سانس لینے کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ ہر ایک جاندار خواہ حیوان ہو خواہ نباتات سب سانس لیتے ہیں۔ درخت اپنے پتوں کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ مینڈک اور کئی قسم کے دوسرے کیڑے اپنی جلد کے ذریعہ سے سانس لیتے ہیں۔ پھلی جو پانی میں رہتی ہے اس پانی کے ذریعہ سے جو اس کے گلپٹروں میں جاتا ہے ہوا حاصل کرتی ہے۔ انسان کی پیدائش کے بارے میں پیدائش کی کتاب کے دوسرے باب میں لکھا ہے کہ ”خدا نے انسان کو زمین کی مٹی سے بنایا اور اس کے نتھنوں میں زندگی کا دم پھونکا اور انسان جیتی جان ہوا“ کتاب مقدس یہ بھی فرماتی ہے کہ ”خدا سب کو زندگی بخشتا ہے“ اور یہ کہ ”انسان کا دم اس کے ہاتھ میں ہے“ خداوند تعالیٰ کا ہماری زندگی پر قادر ہونا اس بات سے ثابت ہوتا ہے کہ جب ہم سو جاتے ہیں تو ہمارے پیچھے چڑے برابر اپنا کام کرتے رہتے ہیں۔ ہم سوتے وقت بیہوش ہوتے ہیں۔ لیکن پیچھے چڑے صاف ہو انکو اندھے لپٹے اور کشیف ہو انکو باہر نکالتے رہتے ہیں۔ اگر سوتے وقت ہم کو اپنے سانس کی حفاظت کرنی پڑتی تو ہم فوراً نیند آتے ہی مر جاتے۔ سانس اور دل کی حرکتیں یہ دونوں بے اختیاری کھلاتی ہیں یہ دونوں انتظام عصبی کے اختیار میں ہیں۔ لیکن یہ کہنا کہ سانس کا آنا بے اختیار حرکت ہے کافی نہیں۔ جسم میں سانس کو قائم رکھنے والی جس کے ذریعہ سے دل کی حرکت جاری اور سانس آتا رہے ایک اور قوت ہے۔ اور جس سے اس سوال کا جواب بھی ملتا ہے کہ پہلے پہل دل کی حرکت اور سانس کا آنا کیسے شروع ہوا۔ سانس

لینے کے آغاز اور اس پر قابو رکھنے کے متعلق بڑی تحقیقات سے یہ نتیجہ نکلا کہ آدمی سے باہر اور اس سے اعلیٰ ایک ایسی طاقت ہے جو زندگی کو بدن میں محفوظ رکھتی ہے۔ یہ خدا کی طاقت ہے جو خدا ہماری زندگی کی ایسی شفقت سے خبر گیری کرتا ہے وہ حقیقتاً تعظیم اور بزرگی کے لائق ہے +

سیدھے بیٹھو اور سیدھے کھڑے ہو

ہر شخص کو چاہیے کہ سیدھا بیٹھے اور سیدھا کھڑا ہوتا کہ پیچھے پھڑے سانس لینے میں کافی طور پر پھیل سکیں۔ سیدھا ہونے میں جسم میں زیادہ ہوا داخل ہوتی ہے۔ جب کوئی شخص سیدھا بیٹھتا اور کھڑا ہوتا ہے تو صرف دیکھنے ہی میں خوبصورت معلوم نہیں ہوتا بلکہ اس سے جسم کو مضبوط ہونے میں مدد ملتی ہے۔ کو بڑ نکال کر کھڑا ہونا نہ صرف



ایسی سانس لینے کا انداز

دیکھنے میں بد وضع معلوم ہوتا ہے بلکہ یہ پیچھے پھڑوں کو پارے طور سے پھیلنے نہیں دیتا

جس کی وجہ سے کافی مقدار ہوا کی داخل نہیں ہوتی۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کمزور ہو جاتا ہے اور نہ کام، دق۔ سہل اور دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں + جو لوگ مکان کے اندر کام کرتے اور خاص کر جن لوگوں کو زیادہ تر بیٹھ کر کام کرنا پڑتا ہے ان کو اس بات کی عادت ڈالنا چاہیے کہ کئی مرتبہ دن میں سیدھے کھڑے ہو کر لمبی سانس لیں تاکہ پیپٹروں میں کافی تازہ ہوا بھرے۔ اور نہ ہر لمبی کاربن ڈیکسائیڈ کا مل طور سے باہر نکل جایا کرے +

(دیکھو تصویر میں کہ لمبی سانس کیسے لینا چاہیے)۔ کاربن ڈیکسائیڈ اُس زہریلی گیس کا نام ہے جو سانس کی خارج شدہ ہوا میں ملی ہوتی رہتی ہے۔ ککڑی کے کولے کے جلنے سے جو گیس نکلتی ہے اور جس کی وجہ سے سر میں درد اور چکر پیدا ہوتا ہے اُس میں زیادہ حصہ کاربن ڈیکسائیڈ کا ہوتا ہے +

منہ سے سانس لینا

ہوا اندر جانے کے لئے قدرتی راستہ ناک ہے۔ اور کھانا اندر جانے کے لئے منہ ہے۔ ناک میں پیشاب چھوٹے چھوٹے بال ہوتے ہیں جو کہ گرد اور کیتروں کو سانس لیتے وقت اندر جانے سے روک لیتے ہیں۔ ہوا ناک میں اندر جاتے وقت مرطوب ہو جاتی ہے۔ جب کوئی شخص منہ سے سانس لیتا ہے تو ہوا گرم اور مرطوب نہیں ہوتی اس لئے سلفوم میں خشکی اور بلغم پیدا کرتی ہے۔ اسی سے کھانسی اور نہ کام بھی ہو جاتا ہے۔ جب ناک سے سانس نہیں لیا جاتا تو وہ بند ہو جاتی ہے اور غدود جن کی جگہ بالبت کی تصویروں میں دکھائی گئی ہے پڑ جاتے ہیں۔ حلق کے غدود (ٹانسلز)

بھی بڑھ جاتے ہیں۔ اور ان میں بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
 منہ سے سانس لینا کیسا مضر ہے۔ اور کبھی منہ سے سانس نہ لینا چاہیے۔ جو بچہ منہ
 سے سانس لیتا ہو اس کو فوراً کسی ڈاکٹر کو دکھائیں تاکہ اس کی ناک اور حلق کو
 دیکھے اور اگر کچھ غدد دبانے تو اسے نکال دے ورنہ بچہ کبھی تندرست اور طاقتور
 نہ ہوگا۔ وہ ہمیشہ پست قد اور کند ذہن رہے گا۔ (منہ سے سانس لینے کا سبب

اور اس سے بچنے کا علاج باب ۳۰ میں مندرج ہے) +

گرد و پھپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہے

گرد جو ہوا میں لڑتی ہے امد ہمارے گھروں میں فرش اور سامان پر جمع نظر آتی
 ہے اس میں صرف مٹی ہی کے ذرات نہیں ہوتے۔ بلکہ بیشمار امراض پیدا کرنے والے
 کیرے بھی ہوتے ہیں۔ جب ہوا کے ساتھ یہ گرد و پھپھڑوں میں جاتی ہے تو وہاں وہ
 جم جاتی ہے۔ مرض کے کیرے بڑھتے رہتے ہیں اور ملک سے تپ دق۔ نوپا۔ زکام۔
 اور کھانسی وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ گرد کے اس تکلیف اور خطرے سے
 بچنے کے لئے سڑکوں پر خشک موسم میں پانی چھڑکنا چاہئے اور لوگوں کو مناسب ہے
 کہ زمین پر یا فرش پر نہ تنوکیں جس شخص کو زکام یا تپ دق کی بیماری ہو اس کا
 تنوک بھی بیماری کے کیروں سے بھرا ہوتا ہے۔ اگر ایسا مریض فرش یا بازار میں
 تنوکتا ہے تو تنوک تو سوکھ جاتا ہے اور گرد بن جاتا ہے۔ دوسرے لوگ جب
 سانس کے ٹھنڈے اس گرد کو اندر لیتے ہیں تو ان کو بھی زکام یا تپ دق ہو جاتا
 ہے۔ تنوک کو گلیوں کے کنارے نالیوں میں پھینکنا چاہیے۔ یا اس مقصد کے لئے

کچھ کا غذا اپنے ساتھ رکھنا چاہیے۔ تنوکنے کے بعد اس کا غذا کو پیچیدہ نہیں بلکہ جلد دو۔
جو لوگ تپ دق کے مریض ہوں وہ کا غذا پر یا پُرانے پیپٹرے میں تنوکیں اور جلد
اُس کا غذا یا پیپٹرے کو آگ سے جلا دیں +

جب فرش کو جھاڑو دیں تو پہلے اُس پر پانی چھڑک لیں یا دھان کے گیلے
چھلکے یا گیلی لکڑی کا بُرا دہ فرش پر بچھا دیں تب فرش کو جھاڑو دیں۔ اور وہ بھوسہ
یا برا دہ بھی جھاڑو دے کر نکال دیں۔ جھاڑو کو ایسے طریقے سے استعمال کریں کہ
گھرے میں خاک اڑنے نہ پائے +

شراب اور تبا کو آلات تنفس کو نقصان پہونچاتے ہیں
ہر ملک میں لوگ دو چیزوں کے عادی ہوتے ہیں جو آلات تنفس کے لئے بھید
مضر ہیں۔ یعنی تبا کو استعمال اور شرابوں کا پینا۔ تبا کو کا دھواں آلات تنفس
کے ہر حصہ کو نقصان پہونچاتا ہے۔ یہ ناک کے اندر کی جلد۔ حلق۔ ہوا کی نالی اور
پیپٹروں کی جھلی میں ورم پیدا کرتا ہے۔ اس سے کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔
اور پیپٹروں کو اس قدر نقصان پہونچتا ہے کہ بہت جلد تپ دق اور دیگر امراض
کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے +

جو نقصانات تبا کو سے ہوتے ہیں وہی نقصانات شراب سے بھی ہوتے ہیں جب
کوئی شخص شراب پیتا ہے تو فوراً اُس کے سانس میں شراب کی بدبو معلوم ہوتی ہے
اس کا سبب یہ ہے کہ جیسے شراب خون میں ملکر پیپٹروں میں پہونچتی ہے۔
ویسے ہی پیپٹروں کو شش کرتے ہیں کہ شراب کا زہر جس قدر جلد ممکن ہو

کھجائے۔ ڈاکٹر اس بات کو جانتے ہیں کہ شرابی کو تپ دق اور نمونیا بہت جلد ہو سکتا ہے۔ علاوہ انہیں اگر ان بیماریوں میں سے کوئی ایک لگ جائے تو وہ ان آدمیوں کے مقابلہ میں جو پربہیزگار ہیں بہت مشکل سے بچ سکتا ہے۔ یہ قطعی ثبوت ہے کہ شراب پھپھڑوں کو نقصان پہونچاتی ہے +
شراب اور بتا کو ایسے زہر ہیں جو نہ صرف پھپھڑوں کو نقصان پہونچاتے ہیں بلکہ جسم کے ہر عضو کو +

تنفس کے متعلق ضروری باتوں کا خلاصہ

۱۔ ہمیشہ اس بات کا خیال رکھو کہ تمہارے گھر میں رات دن برابر کافی تازگی ہو آتی رہے +

۲۔ دن کے وقت جہاں تک ممکن ہو گھر کے باہر تازہ ہوا میں رہو۔ اور رات کو سونے کے کمرے کی کھڑکیاں کھلی رکھو تاکہ تازہ ہوا کھلم کھلا اندر آ سکے۔ یہ وارات میں بھی ویسی ہی رہتی ہے جیسے دن میں۔ اس لئے رات کی ہوا سے ڈر کر کھڑکیاں بند نہ کرو۔ بند نہ کر لو جس سے ہوا اندر نہ آ سکے۔ اگر دروازے بند کھڑکیاں بند بھی ہوں تو بھی ہوا گھر میں ویسے ہی رکتی ہو ہے جیسے گھر کے باہر اس لئے رات کی ہوا سے نہ ڈرنا چاہیے۔ بلکہ پھپھڑوں سے جو بیماری پھیلاتے ہیں دریں ان سے بچنے کے لئے مسہری استعمال کرو +

۳۔ ہر بار جب سانس لیتے ہو تو لمبی سانس لیا کرو۔ اس کے لئے تھیں سیدھا بیٹھا اور کھڑا ہونا چاہیے۔ اپنے بازو پیچھے کی طرف ہٹاؤ۔ سینہ اور ٹھنڈی

گلے تک ابھری رہے +

۴۔ گرد آئینہ ہوا میں سانس نہ لو +

۵۔ بتا کو کسی شکل میں بھی استعمال نہ کرو نہ حقہ نہ پائپ میں۔ نہ سگریٹ

سگار یا ناس میں +

۶۔ کسی قسم کی شراب مت پیو +

۷۔ ہمیشہ ناک سے سانس لو +

۸۔ مگر کس کے نہ باندھو +

۹۔ دن میں کئی مرتبہ لمبی سانس لینے کی عادت ڈالو +

+ سوتے وقت منہ کسی نہ ڈھانکو۔ جو لوگ منہ ڈھانک کر سوتے ہیں بار

بار ایک ہی ہوا میں سانس لینے سے جو پیپھڑوں سے دھیر آتی ہے اپنے جسم اور

پیپھڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس طرح سونا تندرستی کے لئے بہت مضر ہے +

بسنے کے لئے مناسب گھر

گھروں کو نشیب جگہوں میں نہ بناؤ۔ جہاں بارش کے دنوں میں زمین پر

پانی جمع ہو جائے۔ اس پانی میں بھر پیدا ہو جاتے ہیں جن سے گھر کے رہنے والوں

کو موسمی بخار ہو جاتا ہے۔ جو خستے پانی میں پڑتی ہے۔ وہ گل جاتی ہے۔ اندر گھر کے

رہنے کے کمرے دھرت مرطوب اور ٹھنڈے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں جراثیم

ہو جاتی ہے جو بدن کے لئے مضر ہے +

مرغی کے پتے۔ سور۔ کتے۔ اور مویشی گھر کے اندر پانچھے نہ رکھنے چاہئیں +

ان کے گوبر وغیرہ سے گھر میں بدبو بھرجاتی ہے۔ اُن کے جسموں میں پستو اور
جوتیں ہوتی ہیں جو گھر کے رہنے والوں کو بیماری میں مبتلا کرتی ہیں۔ ان پالتو جانوروں
میں تپ دق کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ وہ یہ بڑا اندیشہ ہے کہ ان مریض جانوروں
سے وہ مرض انسانوں کو لگ جائے۔ غرض کے نیچے کے کمرے میں نہ تو موسیٰ اور
جانور رکھے جائیں۔ نہ غلہ اور گھاس جمع کیا جائے۔ وہ جگہ کھلی چھوڑی جائے تاکہ
ہوا آزادانہ اُس میں سے گند سکے۔ اور چھوٹے چوہیاں اور کیڑے وہاں اپنے
گھر نہ بنا سکیں +

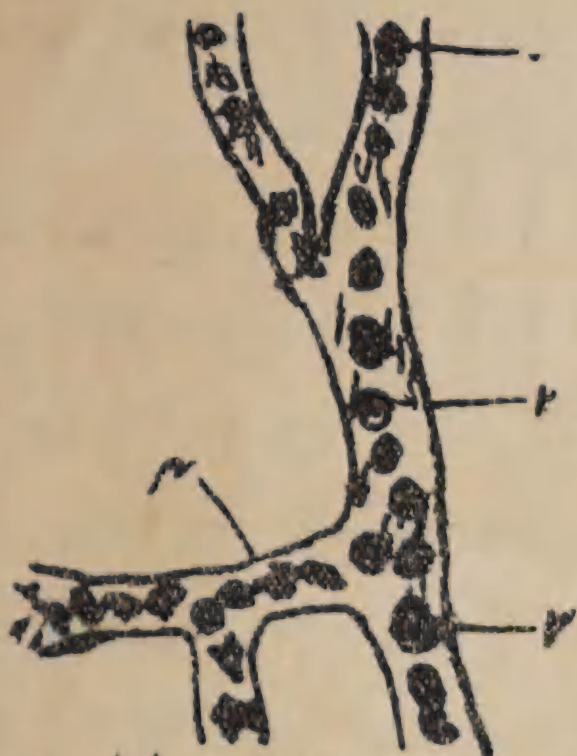


خوب ہوا دار خواب گاہ

باب ۷

خون اور آلات دوران خون

اگر ایک قطرہ خون خردبین کے ذریعہ سے دیکھا جائے تو اُس میں بہت سے چھوٹے چھوٹے گول اور لال ذرے نظر آئیں گے۔ ان کو ذرات سرخ کہتے ہیں۔ اُنکے علاوہ خون میں ذرات سفید بھی ہوتے ہیں۔ یہ سفید اور لال ذرات سیلان خون میں چھوٹی گول مچھلیوں کی طرح تیرتے رہتے ہیں +



۱۔ سرخ ہتھکیاں ۲۔ سفید ہتھکیاں ۳۔ گولہ نگار

مہضم شدہ غذا بھی خون میں مل جاتی ہے۔ دوران خون کو ہم جسم کا محکمہ بار برداری کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ گیس جن گیس کو جسم میں پھیپھڑوں کے ذریعہ آتی ہے۔ اور مہضم شدہ غذا کو جو آلات الهضم اور انشطوں میں تیار ہوتی ہے جسم کے ہر حصہ میں

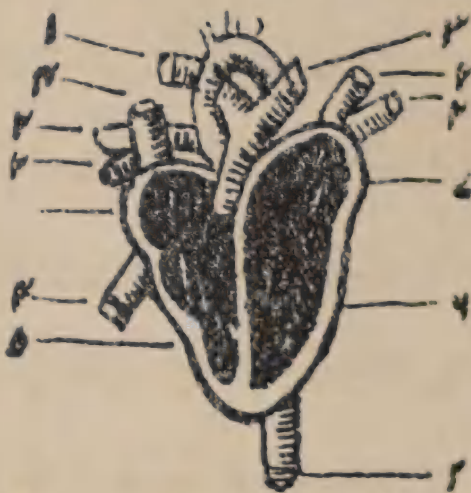
اُس کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے پہنچاتا ہے یہ اور دوسری مضر چیزوں اور زہنیات گیس کو اندر سے جمع کر کے پھیپھڑوں۔ گردوں اور جلد میں واپس لاتا ہے جہاں سے یہ پسینہ پیشاب اور سانس کے ذریعہ باہر نکال دیے جاتے ہیں +

دل اور خون کی رگیں

خون ہمیشہ رگوں میں دوڑتا رہتا ہے۔ اگر کلائی کی جلد اور نگوں کا پردہ نکلتے
کھانا ہوتا تو ہم دیکھ سکتے کہ خون وریدوں میں جلدی جلدی ہاتھ سے اوپر کاندھے
کی طرف دوڑتا ہے +

خون نگوں میں دل کی حرکت کرنے سے گردش کرتا ہے۔ دل جو ایک مٹھی کے
برابر اندھ سے کچھ کھوکھلا ہے ایک زبردست دھونکنی (پمپ) کی طرح خون کو جسم
کے ہر حصہ میں گردش دیتا رہتا ہے +

ایک پورے جوان آدمی کا دل ایک منٹ میں ستر مرتبہ حرکت کرتا ہے۔ ورزش
سے اس کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ بخار بھی اس کی رفتار کو بہت زیادہ بڑھا دیتا
ہے۔ عورت کا دل مرد کے دل سے ایک منٹ میں آٹھ یا دس مرتبہ زیادہ حرکت



کرتا ہے۔ بچوں کے دل جوانوں سے زیادہ
حرکت کرتے ہیں۔ مثلاً ایک پانچ برس کے بچہ
کا دل نوے سے لے کر تئو مرتبہ تک ایک منٹ
میں حرکت کرتا ہے +

اس باب میں دل کی تصویر دیکھنے سے

۱۔ پلو تری شریاں۔ ۲۔ پلو تری رگیں۔ ۳۔ ایوے
۴۔ وینا کوآ۔ ۵۔ وینا وینٹرکل (جوت)۔ ۶۔ باباں

معلوم ہوگی۔ اس سوٹی رگ کو ایوٹا یعنی بڑی وینٹرکل (جوت)۔ ۷۔ ایوٹا الایاں جوت
شریان کہتے ہیں۔ یہ اوپر جا کر کئی شاخوں میں تقسیم ہو گئی ہے جس سے سر اور بازو

میں خون پہنچتا ہے۔ یہ نیچے کی طرف بھی دل کے نیچے سے گھوم کر کئی شاخوں میں تقسیم ہو گئی ہے جس سے جسم کے اور دوسرے حصوں میں خون پہنچتا ہے +

جب دل سکڑتا ہے تو اس کے اندر کا خون زور سے شریان میں جاتا ہے اور اس کی بے شمار شاخوں کے ذریعہ بدن کے ہر حصہ میں پہنچ جاتا ہے۔ خون گردش کرتے کرتے اس قدر تپلی نسوں میں پہنچ جاتا ہے کہ اگر ویسی تین ہزار نسیں جمع کی جائیں تو وہ صرف ایک انچ چوڑی جگہ گھیریں گی۔ یہ تپلی نسیں وریدیں کہلاتی ہیں۔ یہ وریدیں اس قدر بے شمار اور قریب قریب ہوتی ہیں کہ باریک سے باریک سوئی بھی انگر جلد میں چبوتی جائے تو ان میں سے کوئی نہ کوئی ضرور چھد جائے گی +

خون ان تپلی شاخوں میں سے گذر کر پھر نسوں کے ذریعہ دل میں واپس آتا ہے۔ اگر ہم دل کو چاک کریں تو صاف دواحتے نظر آئیں گے۔ بائیں طرف خون شریان میں جاتا ہے اور ہر طرف سے خون واپس ہو کر داہنی طرف میں آتا ہے۔ خون دل کی داہنی طرف سے گذرنے کے بعد پیپٹروں میں جاتا ہے۔ اور جب

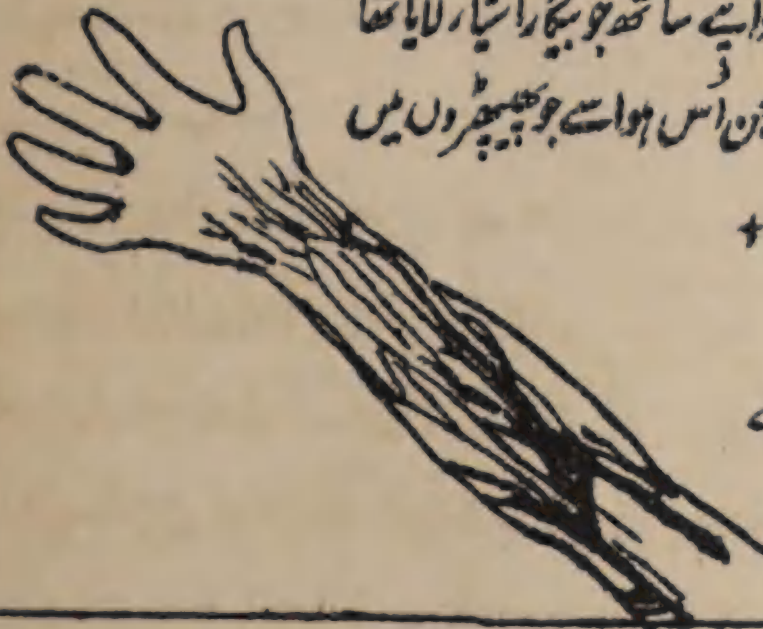
پیپٹروں میں پہنچتا ہے تو اپنے ساتھ جو بیگہ راشیاں لایا تھا وہیں چھوڑ دیتا ہے۔ اور آکسیجن اس ہوا سے جو پیپٹروں میں

آتی ہے واپس لیجاتا ہے +

خون میں زندگی

اگر انگلی کے گرد کس کے

مورچے باندھی جائے اور

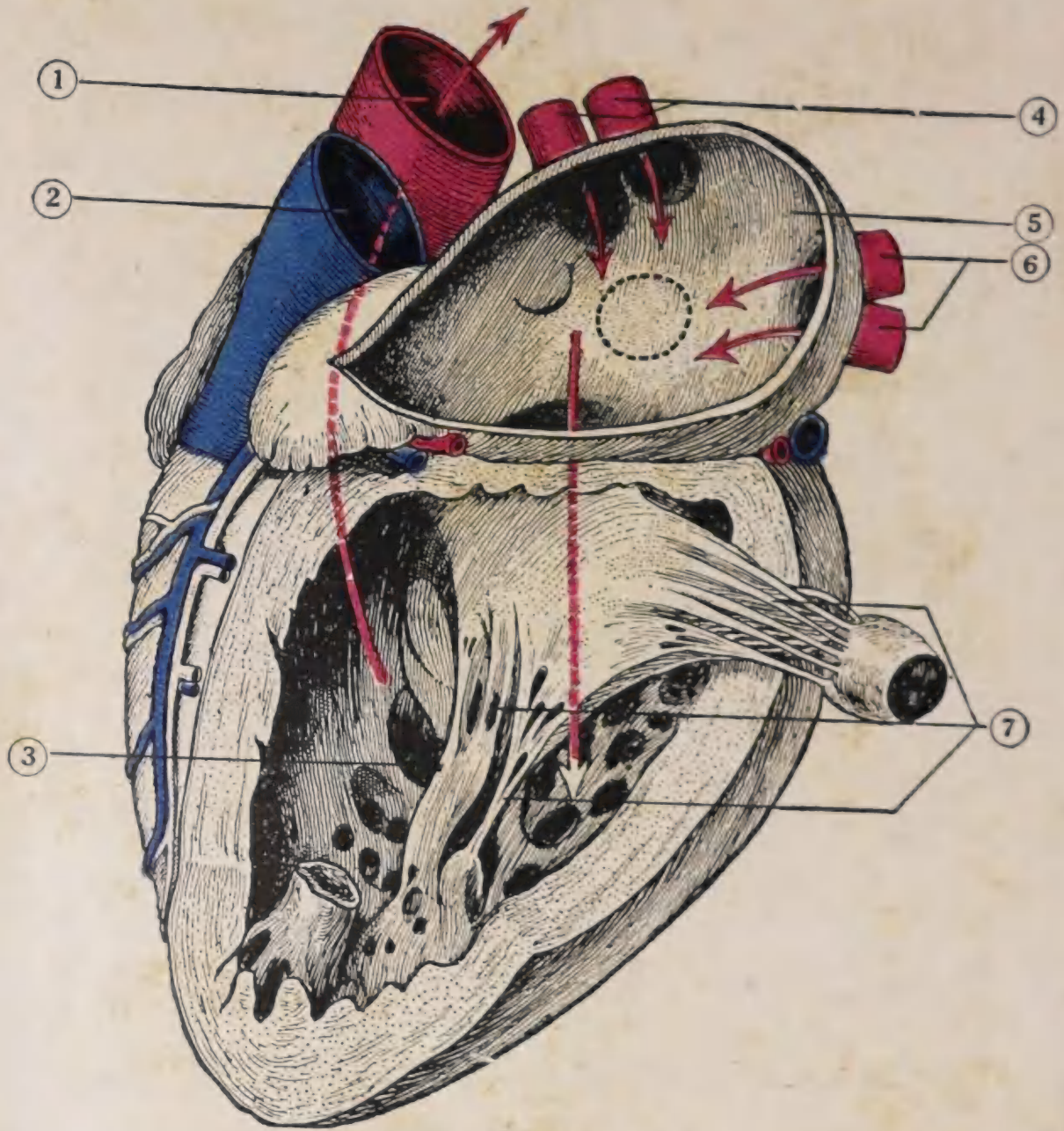


ستوری دیر بندھی رہے تو جلد انگلی سیاہ پڑ جائے گی اور دو تین دنوں میں وہ سوکھ کر
 کلنی شروع ہوگی۔ یہ انگلی اس لئے سوکھ گئی کیونکہ خون کا دوران بند ہو گیا جب
 کبھی بدن کے کسی حصہ میں دوران خون بند ہو جاتا ہے تو بدن کا وہ حصہ سوکھ جاتا
 ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ بدن کے ہر حصہ کی زندگی کا دار و مدار خون پر ہے۔ ہزاروں
 سال گندے کہ انسان کے خالق آسمان کے خدا نے یہ فرمایا تھا کہ ”بدن کی زندگی
 اُس کے خون میں ہے“ +

خون اور دل میں ہم خدا کی عجیب قدرت کا اظہار دیکھتے ہیں۔ تصویر میں
 جلد کو دیکھو۔ یہ اُسی وقت سے جبکہ بچہ اپنی ماں کے رحم میں ہے حرکت کرنا شروع
 کرتا ہے اور تمام عمر تقریباً اسی یا نوے برس تک کم از کم ایک منٹ میں شرمیلہ کی
 رفتار سے حرکت کرتا رہتا ہے۔ اس کو حرکت دینے کے لئے ہمیں کوئی فکر کرنی نہیں
 پڑتی۔ اور نہ فکر کر کے ہم اس کی حرکت کو بند کر سکتے ہیں۔ یہ ایک خود بخود چلنے والا
 انجن ہے۔ یہ دنیا کے ایجاد شدہ انجنوں سے ہزار گنا زیادہ حیرت انگیز انجن ہے۔
 جب ہم سوتے ہیں اُس وقت بھی دل اپنا کام کئے جاتا ہے اور خون کو جو ہماری
 زندگی ہے جسم کے ہر حصہ میں پہنچاتا ہے۔ اس کا حرکت کرانا ہمارے اختیار سے
 باہر ہے۔ خدا جو انسان کا خالق ہے اُس نے اس دل کو ایسا متحرک بنایا ہے کہ
 چاہے ہم سوئیں یا جاگیں یہ برابر حرکت کرتا رہتا ہے۔ جب جسم کے کسی حصہ میں
 ضرب لگ جاتی ہے تو خون ہی کے ذریعہ وہ ضرب اچھی ہوتی ہے۔ جب بیماری
 کے کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو یہ سفید ذرات جن کا ذکر ہو چکا ہے نڈریا ہی



دوران خون کا نظام
رگوں کا نظام سُرخ رنگ میں - نسوں کا نظام نیلے رنگ میں



دل اور اس کی خون کی بڑی نالیاں

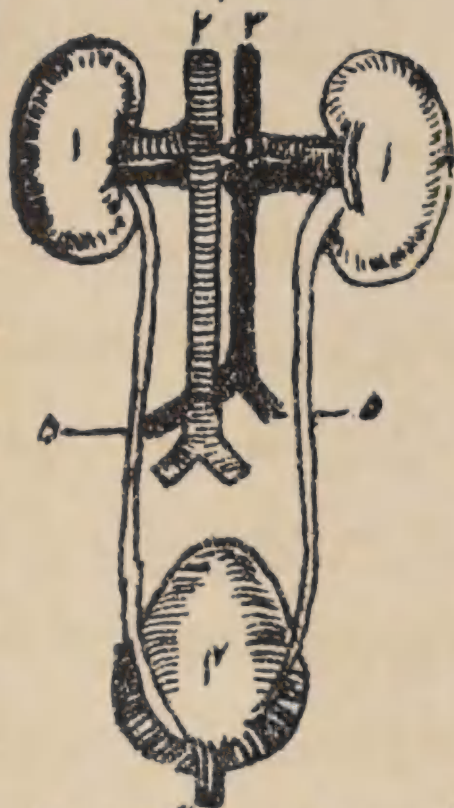
- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| ۱۔ اُورٹا | ۶۔ بائیں پھیپڑے کے ظروف |
| ۲۔ پھیپڑے کی رگ | ۷۔ گائے روپس۔ یہ دلوں کے نچھوؤں کو |
| ۳۔ بائیں ونیٹریکل کا گڑھا | سنٹھالے رہتے ہیں کہ جب ونیٹریکل |
| ۴۔ دائیں طرف سینے کی نیس | سکڑے تو یہ دلوں اور ریکل کے کڑھے |
| ۵۔ بائیں اور ریکلر | میں دھکا کھا کر گھس نہ جائے۔ |

کی طرح اُن پر حملہ کر کے انہیں ہلاک کر ڈالتے ہیں۔ صرف اُس موقع پر یہ بیماری کے کیڑوں کو ہلاک نہیں کر سکتے جب بیماری کے کیڑے کثیر تعداد میں یا زیادہ زہریلے ہوتے ہیں یا جب یہ ذرات سفید تبا کو یا شراب کے استعمال سے کمزور ہو جاتے ہیں + جب جسم کے کسی حصہ میں خوردبین کے ذریعہ دیکھیں تو یہ سفید ذرات بیماری کے کیڑوں کو پیڑتے ہوئے نظر آئیں گے۔ حالانکہ یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر دو ہزار پانسواکھٹے کئے جائیں تو بمشکل ایک انچ جگہ گھیریں گے مگر پھر بھی یہ حرکت کرتے اور زہریلے کیڑوں کو گرفتار اور ہلاک کرتے نظر آتے ہیں۔ گو یا یہ عقل اور تیز سے کام کرتے ہیں۔ یہ ایک دوسرا ثبوت ہے کہ خدا نے انسان کو صرف پیدا ہی نہیں کیا بلکہ اسکی زندگی کو قائم بھی رکھتا ہے۔ اس لئے جسم کے اندر اُس نے اس قسم کے اسباب مہیا کر رکھے ہیں کہ وہ خود ان زہریلے کیڑوں اور دوسرے دشمنان جان سے اپنی حفاظت کر سکے۔ چونکہ خون میں زندگی ہے اور خون ہی جسم کے ہر عضو کو صحت پہنچاتا ہے۔ اس لئے یہ عمل ضروری ہے کہ ہمارا خون صاف رہے۔ خون ہماری غذا سے تیار ہوتا ہے۔ اگر ہماری غذا اچھی اور صاف ہے تو ہمارا خون بھی اچھا اور صاف ہوگا۔ اگر ہماری غذا خراب اور مقدار میں کم ہے تو خون کے کیڑے بھوکے رہیں گے اور نتیجہ یہ ہوگا کہ کل جسم تکلیف اٹھائے گا۔ صاف پانی زیادہ پینے سے خون زہریلے مادہ اور فضلات سے صاف رہتا ہے۔ خون صاف رکھنے کے لئے ورزش بہت ضروری بات ہے۔ نشی چیزیں مثلاً تبا کو اور شراب پینے سے لال اور سفید ذرات کو نقصان پہنچتا ہے اور خون کی وہ مہیت جو زندگی بخش ہے زیادہ ہو جاتی ہے +

باب ۸

گردے

ہم اکثر انجن چلانے والے کو دیکھتے ہیں کہ وہ انجن میں سے جلا ہوا کوئلہ اور راکھ نکالتا اور صاف کرتا رہتا ہے۔ انجن چلانے کے لئے کوئلہ چلانے کی وجہ سے راکھ پیدا ہوتی رہتی ہے۔ اگر یہ راکھ صاف نہ کی جائے تو بہت جلد انجن بیکار ہو جائے گا یہی حال ہمارے جسم کا ہے۔ جیسے انجن کو کوئلہ اور پانی دیا جاتا ہے اسی طرح ہم بھی اپنے جسموں کو



کھانا اور پانی دیتے رہتے ہیں۔ یہ کھانا ہمارے جسموں میں ایک طرح سے جلتا رہتا ہے جس سے راکھ اور کوڑا پیدا ہوتا ہے۔ اس کو روزمرہ نکالنا ہمارا ضروری کام ہے۔ جسم یا اس کا کوئی نہ کوئی عضو ہر وقت حرکت کرتا رہتا ہے۔ اور یہ لازمی نتیجہ ہے کہ جب کوئی شے ہر وقت حرکت کرتی رہے گی تو ضرور اس کے گھسنے سے کچھ نہ کچھ فضلات پیدا ہوں گے۔ اس فضلے کو

ہمیشہ نکال ڈالنا چاہیے۔ کیونکہ اگر نہ نکالنا جائے۔ اگر دے ۲۰ غریبان۔ ۳ رگیں۔ ۴ مٹانہ۔

پیشاب کی نالی

تو جسم میں زہر نکلا مرض پیدا کر دے گا۔ جھٹے

باب میں اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ کس طرح پھیپھڑے زہر ملا مادہ جسم میں سے

کھانے میں مدد کرتے ہیں۔ گردے بھی جسم میں سے فضلات باہر نکالتے ہیں +
 گردے سیم کے بیج کی شکل کے دو اعضاء ہیں۔ یہ خون معدہ کے پچھلے حصہ میں
 ریڑھ کی دائیں اور بائیں طرف لگے ہوتے ہیں +

دیکھو آدمی کی تصویر۔ جب خون گردوں میں ہو کر گردش کرتا ہے تو یہ اس
 سے کچھ زہریلا مادہ نکال ڈالتے ہیں۔ یہ زہریلا مادہ اور کچھ پانی جو خون میں سے
 گردوں میں آتا ہے مل کر بول بنجاتا ہے۔ بول گردوں میں سے ہو کر ایک نالی کے
 ذریعہ جو دونوں گردوں سے نکلتی ہے مثانہ میں آتا ہے۔ اور پیشاب کرتے وقت
 اسی مثانہ سے نکلتا ہے +

ایک بالغ شخص دن بھر میں آدھ سیر سے لے کر ڈیڑھ سیر تک بول خارج کرتا ہے
 تندرست آدمی جو کافی مقدار میں پانی پیتا ہے اس کے بول کا رنگ خفیف سا
 زردی مائل ہوگا۔ اور بعض وقت بالکل پانی کی مانند سفید۔ اگر پیشاب زرد یا
 سرخ رنگ کا ہو تو ظاہر کرتا ہے کہ پانی بہت کم پیایا گیا +

ہر ایک بیماری جس میں بخار آئے گردوں کے کام کو بہت زیادہ کر دیتی ہے
 اور اس وقت مریض کو چاہیے کہ جس قدر صاف پانی پی سکے پی لے ہمیشہ بہتر ہوگا
 کہ پانی مریض کے پاس رکھا جائے تاکہ وہ آسانی کے ساتھ بار بار پی سکے۔ اگر مریض
 بیماری کی حالت میں زیادہ پانی نہ پیے تو سمجھ لو کہ زہریلا مادہ اس کے جسم سے خارج
 نہیں ہو رہا ہے۔ اور مرض ترقی پا رہا ہے +

شراب۔ تمباکو۔ مرچ۔ ادراک وغیرہ سب گردوں کو نقصان پہونچاتے ہیں۔

یہ گردوں ہی کا کام ہے کہ جسم میں سے ایسی شے کو خارج کر دے جو خون میں مضر
 ہے۔ جن اشیاء کا ذکر اوپر ہوا۔ خون میں سے ان مضر اشیاء کو نکالتے وقت
 کبھی کبھی گردوں کو نقصان بھی پہنچتا ہے۔ جیسے کہ پولیس کے سپاہی کو
 دوسرے آدمیوں کی حفاظت کے لئے چور پکڑنے میں کسی وقت زخمی ہونا
 پڑتا ہے +



باب ۹

جلد

جلد جسم کی بیرونی پوشاک کا کام دیتی ہے۔ اور اپنے نیچے کی چیزوں کو محفوظ رکھتی ہے۔ اُس کی مشابہت کسی استردار پوشاک سے ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اُس کے نیچے ایک تہ اور ہوتی ہے۔ جب کھولتے پانی سے جسم پر گرنے سے بچال پڑ جاتا ہے تو اُس چھالے کا پانی انھیں دونوں جلدوں کے درمیان آتا ہے۔



جلد کے نیچے والی تہ میں
بہت سے چھوٹے چھوٹے
پسینے کے غدود رہتے ہیں۔
ان غدودوں میں تیلی تیلی
نلی ہوتی ہے جو کہ اوپر والی
جلد کی سطح پر نکلتی ہے۔ اگر
ہاتھ گرم ہوں اور کسی مکانی
کے سرے کو دبا کر دیکھو تو
پسینہ کی چھوٹی چھوٹی بوندیں

جلد کے نیچے کا حصہ
۱۔ دو قسم کی نسوں کے سرے۔ ۲۔ تمام دار کھال۔ ۳۔ اعلیٰ کھال۔ ۴۔ شریان
۵۔ چربی کے بزرے۔ ۶۔ پسینے کی گتھلیاں۔ ۷۔ نیچے والی کھال۔ ۸۔ مسات۔
نکلتے ہوئے دیکھو گے۔ اس پسینہ میں صرف پانی ہی نہیں ہوتا بلکہ نمک اور دوسرے

مضللہ جات بھی ملے رہتے ہیں۔ یہ خارجی مادہ بہت کچھ اُس مادہ کی طرح ہوتا ہے جو پیشاب میں نکلتا ہے +

اگر گردے اور جلد اُن خراب مادوں کو خارج نہ کریں تو بہت جلد جسم میں زہر پھیل جائے گا۔ جلد اکیلے بہت کچھ زہریلا مادہ نکال دیتی ہے۔ اگر تمام جلد پر کوئی ایسی چیز لپ کر دی جائے کہ پسینہ نہ نکل سکے تو موت بہت جلد واقع ہوگی۔ بہت سے لوگ جب وہ پسینہ جسم کے اوپر دیکھتے ہیں تو سمجھتے ہیں کہ اب پسینہ نکلنا شروع ہوا مگر یہ غلطی ہے۔ پسینہ ہر وقت جسم سے نکلتا رہتا ہے۔ مگر چونکہ یہ اس قدر آہستہ نکلتا ہے کہ فوراً ہوا کے ساتھ مل کر اڑ جاتا ہے۔ اس لئے دکھائی نہیں دیتا۔ گرمی اور ورزش سے پسینہ زیادہ نکلتا ہے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ روزمرہ ورزش کرے تاکہ کافی پسینہ نکلا جائے۔ کیونکہ یہ صرف جلد ہی کے لئے مفید نہیں بلکہ اس سے خون بھی صاف ہوتا ہے +

خوب اچھی طرح پسینہ نکلانے کے بعد تم دیکھ سکتے ہو کہ جلد کے اوپر ایک پتلی تہ نک کی جم جاتی ہے۔ یہ نک پسینہ کے ساتھ آتا ہے۔ اس کے ساتھ اور بھی خراب مادہ موجود رہتا ہے۔ اگر جسم اور کپڑا دھویا نہ جائے تو ایک قسم کی بد بو آنے لگتی ہے۔ جسم اگر ہمیشہ خوب اچھی طرح دھویا نہ جائے تو پسینہ اور میل جسم جانے کی وجہ سے پسینہ کے تمام سوراخ بند ہو جائیں گے۔ وہ اپنا کام بالکل نہ کر سکیں گے۔ زہریلا مادہ خون میں اکٹھا ہو کر بیماری پیدا کر دے گا۔ گرم ملکوں میں ہر شخص کو روز غسل کرنا چاہیے۔ سردی کے موسم میں بھی ہفتہ میں دو یا تین دفعہ صفائی کے لئے غسل درکار ہے +

جسم کی صفائی کے لئے صابون اور گرم پانی استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے کے بعد تو لپے سے جسم کو خوب رگڑ کر پونچھنا بہت مفید ہے۔
 اس سے جسم کو قوت ملتی ہے اور زکام اور دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔
 ٹھنڈے پانی سے غسل کرنے کے لئے صبح کا وقت سب سے بہتر ہے۔ جب جسم گرم یا
 تھکا ہوا اس وقت ٹھنڈے پانی سے کبھی غسل نہ کرو۔ کھانا کھانے کے بعد بھی غسل
 کرنا نہ چاہیے۔ نہ گرم پانی سے نہ ٹھنڈے پانی سے۔ جب موسم بہت گرم ہو اور جلد کو
 ٹھنڈا کرنے کے لئے غسل دیا جائے تو فوراً اسے غسل کر دو۔

یہ بہت ضروری بات ہے کہ تندرست آدمی بیماری سے بچنے کے لئے روزمرہ
 غسل کرے۔ مگر مریضوں کے لئے اور بھی زیادہ ضروری ہے کہ وہ ہر روز نہلائے
 جائیں۔ کیونکہ غلیظ مادہ بیماری کی حالت میں تندرستی سے زیادہ جلد پر جمع ہو جاتا ہے
 اور زیادہ زہریلا بھی ہوتا ہے۔ زیادہ تر مریض بہت جلد اچھے ہو جائیں گے اگر وہ
 ہر روز نہلائے جائیں۔ مریض کے غسل کے لئے گرم پانی ہونا چاہیے۔ اگر مناسب
 طریقہ سے غسل کیا جائے تو سردی لگنے کا بھی اندیشہ نہیں۔ پہلے داہنا ہاتھ نہلاؤ
 اور پونچھ کر دھو تاکہ دو۔ پھر بائیں ہاتھ نہلاؤ اور پونچھ کر دھو۔ پھر سینہ اور
 اسی طرح سے دیگر عضو۔ اس طریقہ سے غسل دینے کے ذریعہ مریض کو ٹھنڈا لگ جانے
 کا خطرہ نہ رہے گا۔

کپڑا پہناتا

یہ موسم پر موقوف ہے کہ کس قسم کا کپڑا پہننا چاہیے۔ یہ ضروری بات ہے کہ

جو کپڑا جلد کے ساتھ لگا رہتا ہے اُسے اکثر بد لونا اور دھونا چاہیے۔ گرم مالک میں اُس کو ہر روز بدلیں اور دھو ڈالیں۔ یا کم از کم ایک دن چھوڑ کر دوسرے دن جب پسینہ کی غلاطت سے یا جلد کے روغنی غدودوں سے کندہ ہو جائے تو اس غلیظ مادہ سے نہ صرف بد بو پیدا ہوتی ہے بلکہ جلد میں کھجلی ہو کر چھوٹی چھوٹی بھڑیاں بھی ہو جاتی ہیں یہ نہ ہر بلا مادہ جلد کے ذریعہ جسم میں پھر داخل ہو کر نقصان پہنچائے گا +

بال اور جلد کے روغنی غدود

ہر ایک بال کی جڑ میں ایک چھوٹا غدود ہوتا ہے جس سے روغن نکلتا ہے۔ یہ روغن نکل کر جلد کی سطح پر جمع ہو جاتا ہے جس سے جلد خشک ہونے اور ٹرختے نہیں باقی۔ اسی روغن سے بال بھی چکنے رہتے ہیں۔ سر کے بالوں کو خوشنار کھنے اور برہنے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انہیں ہر روز دوسرے برش کرتے رہیں۔ بالوں کو کبھی کبھی گرم پانی سے اور اچھے صابون سے دھونا چاہیے تاکہ گرد اور چکنا چٹ رفع ہو جائے +

کنج سر کی خشکی سے پیدا ہوتا۔ اور یہ سر کی خشکی اُن کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے جو جلد کے روغنی غدودوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ بیماری کنگھی اور سر کے برش کے ذریعہ دوسرے لوگوں میں پھیل جاتی ہے۔ اس لئے چاہیے کہ ہر ایک شخص اپنی کنگھی اور اپنا برش استعمال کرے اور اُس کنگھی اور برش کو استعمال نہ کرے جسے دوسرے لوگوں نے استعمال کیا ہو۔ کنج اس وجہ سے بھی پیدا ہوتا ہے کہ لوگ

گھر کے اندر بھی ٹوپی پہنے رہتے ہیں۔ گنج کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آدمی ان تیلوں کو کثرت سے استعمال کرتے ہیں جن کو اکثر عورتیں بالوں میں لگایا کرتی ہیں۔ بالوں میں تیل لگانا بالکل غیر ضروری ہے۔ بشرطیکہ آدمی ہر روز اپنے بالوں کو اچھی طرح برش کرتا رہے +

جب بالوں میں خشکی پیدا ہو یا بال گرنے لگیں تو مفصل ذیل علاج مفید ہوگا۔ بالوں میں گیلانک خوب رگڑو اور ایسے زور سے رگڑو کہ سر کی چند یا خوب سرخ ہو جائے۔ اس کے بعد مرہم نمبر ۵ استعمال کرو یا اس لوشن کو جس کا نسخہ نمبر ۶ میں ذکر ہے۔ ان کو ہر روز سر پر ملو +

قوت لاسہ

جب ہم اپنا ہاتھ کسی شے پر رکھتے ہیں تو ہم کہا کرتے ہیں کہ ہم نے اسے محسوس کیا۔ جب ہمارے بدن کا کوئی حصہ کسی شے سے چھوتا ہے تو ہم اسے محسوس کرتے ہیں کیونکہ جلد میں بیشمار نسیں ہوتی ہیں جب اس طرح سے نسیں دبتی ہیں تو وہ اپنا پیغام دماغ کو پہنچاتی ہیں اور تب ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ وہ شے گرم ہے یا سرد صاف ہے یا کھردری۔ بلکی ہے یا بھاری +

قوت لاسہ اعلیٰ درجہ کی تربیت کے قابل ہے۔ جیسا کہ اندھوں کو پڑھا لکھنا سکھانے سے ثابت ہے۔ کہ وہ کاغذ پر ابھرے ہوئے حروف اپنی انگلی پھیرنے سے پڑھ لیتے ہیں۔ انسان کے خالق نے جلد میں یہ نسیں اس لئے رکھیں تاکہ ان کے ذریعہ بدن کی حفاظت ہو اور آدمی حرفہ اور فن میں ماہر ہو۔ اگر جلد میں جس کی یہ

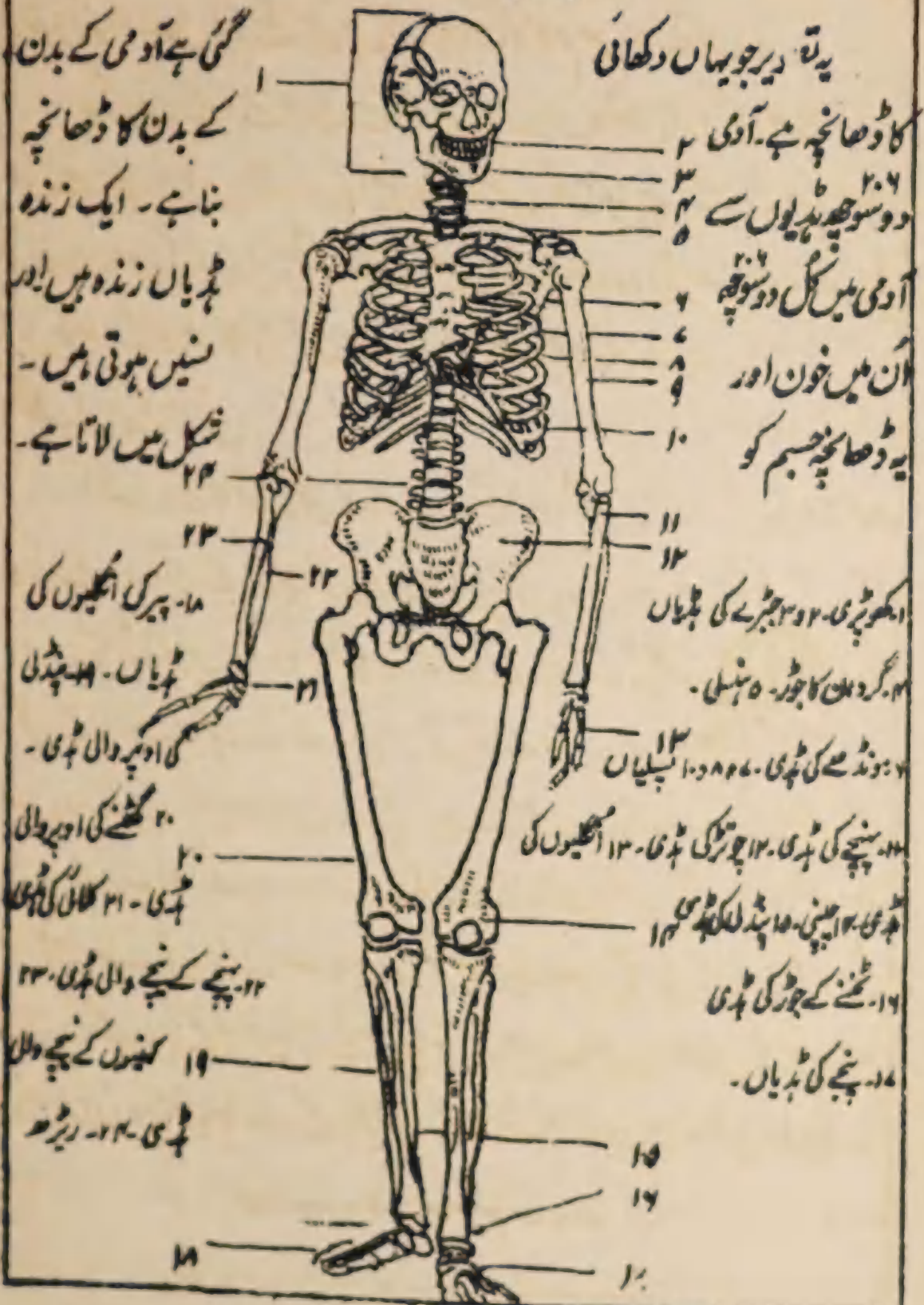
حالات نہ ہوتی تو بدن کا کوئی حصہ کسی ایسی شے کو چھو لیتا جو اسے زخمی کرتا یا جلا دیتا اور آدمی کو خبر تک نہ ہوتی۔ اس قوت احساس کے بغیر ہم اُن بیشمار کاموں میں اپنے ہاتھوں کو استعمال نہ کر سکتے تھے جن میں اب ہم اُن کو کام میں لاتے ہیں +

چونکہ جلد کے اتنے بہت سے کام ہیں اور اس کا تعلق آدمی کی صحت اور صحت سے ہے اس لئے اس کو اچھی حالت میں رکھنا چاہیے۔ نہ صرف بار بار غسل کرنے سے اس کی بیرونی سطح کو صاف رکھیں بلکہ تباہی کو اور دیگر مضر اشیاء سے پرہیز کریں جو جلد کے ذریعہ نکالنی پڑتی ہیں۔ تاکہ ہمارا اندر بھی صاف رہے +

انگلیوں کے ناخن

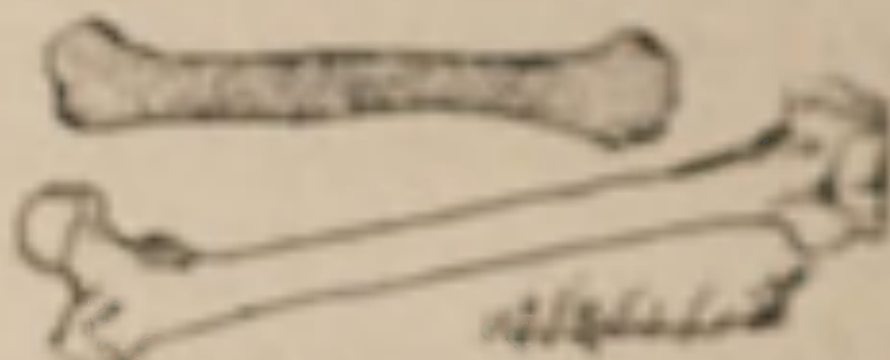
انگلیوں کے ناخنوں کا یہ فائدہ ہے کہ اُن سے انگلیوں کے سروں کی حفاظت ہوتی ہے اور اُن کے ذریعہ اُن چھوٹی چھوٹی چیزوں کو پکڑ سکتے ہیں۔ انگلی کے ناخنوں کو برابر تراشتے رہیں تاکہ وہ انگلیوں کے سروں سے آگے بڑھنے نہ پائیں۔ جب جلد کو انگلی کے ناخن سے کھلانے کے ذریعہ خراش آجائے تو اس میں کئی طرح کے کیرے گھس جاتے ہیں۔ ان ناخنوں کے نیچے ہیضہ کے کیرے اور بہت دوسری قسم کے کیرے شاید پیدا ہو گئے ہوں۔ اور جب کھانے کے وقت یا کسی دیگر وقت انگلی منہ میں ڈالی جائے تو یہ کیرے معدہ میں داخل ہو کر مہضیا یا بعض دیگر بیماریاں پیدا کر دینگے بلکہ جب انگلیوں کے ناخن تراشے بھی جائیں تو بھی وہ میل جو ناخنوں کے نیچے جمع ہو رہی ہے وہ چا تو یا چاندی کے بالکڑی کے کانٹے کے ذریعہ سے نکال دینی چاہیے +

باب ۱۰ استخوان اور ہڈی



سونا اور کوہا کھڑے ہونے کے قابل ہوتا ہے۔ بغیر اٹھانے کے آدمی
 نہ سو سکاٹرا ہو سکتا ہے نہ سو جا ہی سکتا ہے۔ بلکہ کپڑوں کی طرح ہلکتا
 ہے۔

انسانی کے ہر حصہ کا بہت غریبہ دیکھنے پر عظم ہر اکا کس قدر کس قدر
 ایک حصہ ہوتا ہے جس کا ہر حصہ ایک حصہ ہوتا ہے۔ مثلاً اس سر ایک
 حصہ گھبراہٹ کا ہوتا ہے۔ اس سے کھوکھلا اور غریبہ کی جگہ ہے
 جہاں وہ غریبہ سے غریبہ ہوتا ہے۔ یہاں ایک منہ و ق کے قلب
 اور پیٹروں کی حرکت کے لئے نہیں۔ انکے دسواڑوں کی ٹوپیاں ہیں اور
 انکے وہ نہیں۔ ان کے جسم میں انکے ہر تہا سال بعد ہر کتنے ہی۔



ہر ایک کی اڑوں بہت قلم و قیاس کے ساتھ ہیں۔ ان میں بہت کچھ
 اور ان میں اگر قیاس کے ساتھ قلم و قیاس کے ساتھ ہیں۔ ان میں بہت کچھ
 سر کا سر ہوتا ہے۔ ان کے سر کی ہر ایک ہر ایک کی ہر ایک
 ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک
 ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک کی ہر ایک

رہتی ہے۔ بعض اوقات جب جوڑ پر زور کا جھٹکا پڑتا ہے تو یہ نیس کھنچ کر طویل ہو جاتی

ہیں۔ اسی کو موج آجانا کہتے ہیں +

بعض اوقات ہڈیاں ٹوٹ جاتی

ہیں۔ اگر ٹوٹی ہوئی ہڈی کا مناسب

علاج کر دیا جائے تو وہ اپنے آپ

جڑ جائے گی جیسے کسی درخت کی ٹوٹی

ہوئی ڈال اپنے آپ جڑ جاتی ہے +

موج اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج اس

کتاب کے باب ۵۴ میں بتایا گیا ہے +

پچھتے

اگر چڑا اور اُس کے

بچے کی چربی جسم سے بالکل

علتحدہ کر دی جائے تو جسم

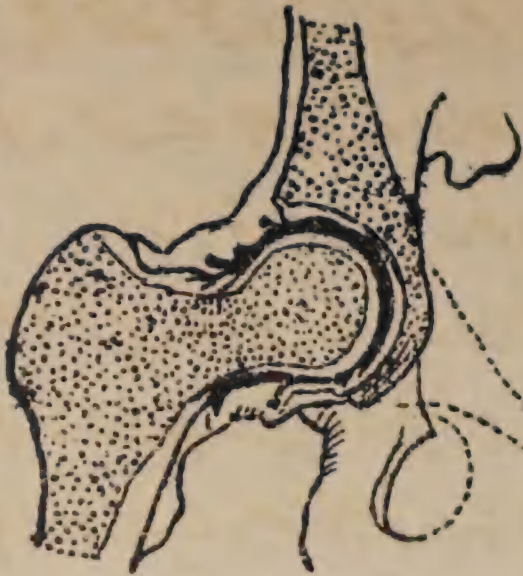
کی شکل ویسی ہی معلوم

ہوگی جیسے ان بچوں کی

اس تصویر میں ہے جاندار

بچوں کی رنگت سُرخ

ہوتی ہے۔ گائے یا بکری کا



ران کی ہڈی کا لٹوا اور ہڈی کے جوف میں بیٹھا ہے

ہڈی کا گود ابھی نمایاں ہے



چھپا

سرخ گوشت چٹے دار ہوتا ہے۔ جسم میں پانچ سو سے زیادہ پٹے ہیں۔ یہ عضلات یا پٹے مختلف شکل اور قد کے ہیں۔ پٹوں کی تصویر دیکھنے سے معلوم ہوگا کہ بعض گول بعض لمبے۔ بعض بڑے اور بعض چھوٹے ہیں +

واہنا ہاتھ بائیں بازو پر رکھو اور بازو کو جھکاؤ تو بڑے عضلات جو بازو کو جھکاتے ہیں نظر آئیں گے۔ جب کوئی شخص کچھ جاتا ہے تو دوسرا شخص ان عضلات کی حرکت جو نیچے کے جڑے سے کندھی میں ہوتی ہے دیکھ سکتا ہے۔ عضلات کا کام بازو اور جسم کے ہر حصہ کو جنبش دینے کا ہے +

صرف اسی وقت ان عضلات کو کام کرنا نہیں پڑتا جس وقت کہ ہم چلتے پھرتے ہیں بلکہ اس وقت بھی جب ہم کھڑے ہوتے ہیں بعض عضلات کام کرتے رہتے ہیں تاکہ جسم سیدھا رہ سکے۔ بعض لوگ بیٹھنے اور کھڑے ہونے میں پشت کے عضلات کو ڈھیلا کر دیتے ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کوڑھل آتا ہے اور شانے سامنے کو جھک جاتے ہیں۔ یہ صرف ایک بھداہن ہی نہیں بلکہ اس سے سینہ کی دیوار پیچھے کی جانب دبتی ہے اور پوری سانس لینے میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ جب گری یا تپائی پر بیٹھتے ہو تو جسم بالکل سیدھا نہ رہتا۔ کھٹا جاتی ہے۔ جب کھڑے ہوتے ہو تو جس قدر ممکن ہوتا ہے کہ کھڑے ہو۔ گویا کسی چیز کو جو سر کے اوپر ہوا اٹھانے کی کوشش کر رہے ہو۔ کھڑے ہونے میں ٹھڈی ہمیشہ اٹھی اور سینہ ابھرا ہوا رہنا چاہیے۔ بلکہ کمر کی طرف کھینچا رہنا چاہیے +

سیدھے بیٹھنے اور کھڑے ہونے کی ضرورت پر جس قدر زور دیا جائے تو یہ



صحت و نبات پر مشتمل کا طریقہ

نہ صحت پر مشتمل کا طریقہ



مناسب غذا و یکہ ہم اپنے خون کو جتنا چاہیں
صحت کر لیں لیکن اگر کھڑے ہونے اور بیٹھنے
کے غلط طریقہ سے خون کے طرفوں ایسے خمیدہ
ہو جائیں جس سے کہ زندگی بخش دھواں
خون بدن کے سارے حصوں میں دور نہ
کر سکے تو بیماری اس کا ضروری نتیجہ ہوگا۔
والدین اور استادوں کو چاہیے کہ ہمیشہ اس
بیمار کا خیال رکھیں کہ بچے سیدھے کھڑے
ہوئے اور بیٹھتے ہیں +

صحت و نبات پر مشتمل کا طریقہ

نہ صحت پر مشتمل کا طریقہ

باب ۱۱

ورزش

یہ مطلقاً ضروری امر ہے کہ انسان جسم کو تندرست اور مضبوط رکھنے کے لئے ورزش کیا کرے۔ ہر شخص کو معلوم ہے کہ جب کوئی کل استعمال نہیں کیجاتی تو اس میں زنگ لگجاتا ہے۔ اور بہت جلد بیکار ہو جاتی ہے۔ یہی حال ہمارے جسم کا بھی ہے۔ اگر کوئی شخص لیٹا یا بیٹھا رہے۔ اور اپنی ٹانگوں کو چند ہفتے تک استعمال نہ کرے تو وہ اس قدر کمزور ہو جائے گی کہ کھڑا ہونا اور چلنا ناممکن ہوگا۔ اگر کوئی آدمی ورزش نہیں کرتا تو اس کے پٹھے چھوٹے اور ملائم پڑ جاتے ہیں۔ باضفہ کمزور ہو جاتا ہے۔ اور خون میں اُن زہریلے



باز کے پٹھے

کیٹروں کو ہلاک کرنے کی قوت باقی نہیں رہتی جو اتفاق سے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں +
ورزش کرتے وقت دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اور یوں جسم کے ہر حصہ میں خون افراط سے پہنچتا ہے +



ورزش کرنے سے زیادہ سانس لینا پڑتا ہے۔ اور اس طرح جسم کے ہر حصہ میں
 اوكسیجن بہتات سے پہونچتا ہے۔ ایک قدیم مثل ہے۔ عقل سلیم تندرست ہے۔ جب جسم
 کے پٹھوں کو ورزش نہیں ملتی تو عقل کند ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص زیادہ زمین اور
 تیز حافظ بننا چاہے۔ تاکہ وہ دل و جان سے مطالعہ کرنے اور جلدی جلدی سیکھنے کے
 قابل ہو جائے تو چاہیے کہ بدن کے پٹھوں کو روزانہ ورزش دے۔ +

لوہار کے ہاتھ موٹے اور بازو مضبوط ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ اُن کو ہمیشہ ہتھمال
 کرتا رہتا ہے۔ پہاڑی مزدوروں کی ٹانگیں طاقتور اور لمبی ہوتی ہیں۔ کیونکہ وہ اس قدر
 چلتے ہیں۔ برعکس اس کے بہت سے طالب علموں اور دوکانداروں کے ہاتھ اور
 ٹانگیں اور سارا بدن بہت چھوٹا اور کمزور ہوتا ہے۔ کیونکہ یہ بہت بیٹھے رہتے ہیں۔ اور
 باتوں اور ٹانگوں سے زیادہ محنت نہیں لیتے۔ بہت لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ تعلیم یافتہ
 لوگوں کو سخت محنت نہیں کرنی چاہیے۔ کہ یہ تو صرف قلیوں کا کام ہے کہ وہ ہاتھ سے
 محنت کریں۔ مگر یہ ایک بڑی سخت غلطی ہے۔ محنت کا کام سب سے ممتاز اور افضل
 ہے۔ ورزش عورتوں اور لڑکیوں کے لئے بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی مردوں کا اور
 لڑکوں کے لئے۔ کیونکہ ہر شخص کو اپنے پٹھوں کی کمزوری پر نا دم ہونا چاہیے +

جب خدا نے انسان کا جسم بنایا تو اسے معلوم تھا کہ جسم کو کس چیز کی ضرورت
 ہوگی جس سے کہ وہ مضبوط اور تندرست رہ سکے۔ اس لئے اُس نے جسم کی پرورش
 کے لئے صرف غذا ہی نہیں بنائی۔ بلکہ ایسی قید لگادی کہ اُس غذا کو حاصل کرنے
 کے لئے انسان محنت کرے۔ کیونکہ اُس نے کہا: تو اپنے منہ کے پسینے کی روٹی کھائے گا

وہ آدمی جو ہر روز کھاتا تو رہتا ہے لیکن اپنے ہاتھوں اور ٹانگوں کے ٹپھوں کو ورزش نہیں دیتا وہ تندرستی کے سب سے بڑے اور ضروری قواعد کو توڑتا ہے۔ وہ ضرور مریض اور کمزور ہو جائے گا +

ورزش کئی قسم کی ہوتی ہے۔ لیکن سب سے بہتر قسم کی ورزش روزمرہ کے معمولی کام کاج میں پائی جاتی ہے۔ مثلاً باغبانی کرنا۔ بڑھی کھانا کھانا کرنا۔ وغیرہ وغیرہ چلنا۔ دوڑنا۔ اور تیرنا بھی ورزش میں داخل ہیں +

جب لڑکے کچھ عرصہ تک چپ چاپ بیٹھے مطالعہ کرتے رہیں۔ تو سانس دھیمّا پڑ جاتا ہے اور اندر سانس لیتے وقت بہت تھوڑی ہوا پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ دل کی حرکت بھی دھیمی ہو جاتی ہے۔ اور عقل کند پڑ جاتی ہے۔ جس سے کچھ اچھی طرح مطالعہ نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے استادوں کو چاہیے کہ بچوں کو تھپی دیا کریں تاکہ کمروں سے نکل کر باہر دوڑیں کھیلیں۔ کھیل اور تفریح کے لئے معمولی چپٹی کے علاوہ تین چار منٹ تک اُن سے سانس لینے کی ورزش کرایا کریں۔ ایک یا دو دفعہ صبح کو اور ایک یا دو دفعہ تیسرے پہر۔ ان ورزشوں سے دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ اور بچے گہرا اور جلد جلد سانس لینے لگتے ہیں۔ یوں اُن کی عقل میں بھی تیزی آ جاتی ہے

باب ۱۲

نظام عصبی

جسم میں بہت سے عضو ہیں۔ اور ہر عضو کا کام علیحدہ ہے۔ مثلاً معدے کا کام غذا ہضم کرنا ہے۔ گردے زہریلا مادہ خارج کرنا، میں مدد کرتے ہیں۔ جلد جسم کی گرمی اندازے سے رکتی ہے۔ اور قلب خون کو سارے بدن میں گردش دیتا ہے۔ ہر عضو کو اپنا پورا کام ٹھیک اور معین وقت پر کرنا چاہیئے۔ اور کل اعضا ایک دوسرے کے معاون ہو کر کام کریں۔ ورنہ جسم بیمار ہو کر مر جائے گا۔ بدن مع اپنے بیشمار اعضا کے ایک فوج کی مانند ہے۔ فوج میں بعض آدمیوں کو ایک کام کرنا پڑتا ہے۔ اور بعضوں کو کوئی دوسرا لیکن ہر ایک آدمی کو چاہیئے کہ ٹھیک وقت پر اپنے کام کو سرانجام دے۔ اور سب سے ضروری بات یہ ہے کہ وہ سب مل کر ایک آدمی کی طرح کام کریں۔ اس کے لئے اس امر کی ضرورت ہے کہ ایک آدمی ہو جو بحیثیت مجموعی ساری فوج کے کام کو اپنے قابو میں رکھے۔ اور اُسے باقاعدہ چلائے۔ اور فوج کے ہر سپاہی کے کام کی بھی نگرانی کرے۔ اسی طرح بدن میں بھی ایک حاکم ہونا چاہیئے جو بدن کے ہر حصہ کی ہدایت اور اس کا انتظام کرے۔ یہ حاکم نظام عصبی ہے۔ +

یہ نظام عصبی کا کام ہے کہ جسم کے ہر عضو سے اُس کے معین وقت پر ٹھیک اور پورا کام کرائے۔ جب ہم ہاتھ پیلانا چاہتے ہیں تاکہ کسی شے کو پکڑیں تو نظام عصبی ہی بازو کے پٹھوں کو حرکت دیتا ہے۔ جب ہم چلنا چاہتے ہیں۔ تو نظام عصبی

ہانگوں کے ٹپوں سے کام لیتا ہے۔ نظام عصبی پھیپھڑوں۔ دل۔ گردوں اور جگر سے
 ان کا کام کرتا ہے۔ یہ جسم کے سارے حصوں پر حکمراں ہے۔ جب ہم سوچتے یا
 یاد کرتے ہیں تو یہ نظام عصبی کا کام ہے۔ کہ سوچنے یا یاد کرنے کا کام کرائے +
 دماغ اور ریڑھ کی نش

نظام عصبی کے دو بڑے حصے ہیں یعنی دماغ اور ریڑھ کی نش۔ دماغ ایک
 ٹپی کے صندوق میں جس کو کاسہ سر کہتے ہیں محفوظ رہتا ہے +

ریڑھ کی نش اصل میں دماغ ہی سے ایک لمبی رسی کی شکل میں نکلتی
 ہے۔ اور قریب قریب جھوٹی انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہے۔ یہ دماغ کے نیچے
 کے حصے سے ملی ہوئی ایک بڑے سوراخ میں سے ہو کر کاسہ سر سے نکلتی ہے
 اور ایک عجیب حیرت انگیز طریقے سے محفوظ رہتی ہے۔ ریڑھ کی نش ۲۴
 چوبیسوں کڑیاں جو ایک دوسرے سے جڑی ہوئی ہیں۔ جن سے ریڑھ بنتی
 ہے۔ وہ اندر سے کھوکھلی ہوتی ہیں۔ چونکہ یہ کڑیاں ایک دوسرے پر
 رکھی گئی ہیں۔ تو ان کے درمیان کا سوراخ دوسری کڑی کے سوراخ پر
 آتا ہے۔ جس سے ان کے دھماکے ہڈیوں کی ایک لمبی نالی بن جاتی ہے۔ یہ ریڑھ
 کی ٹپی جس کے اندر نش رہتی ہے۔ وہ نیچے کمر تک پہنچتی ہے +

دماغ اور ریڑھ کی نش میں بہت سے چھوٹے چھوٹے اعصاب (رگیں)
 ہوتی ہیں جو تمام جسم میں پھیلی رہتی ہیں۔ یہ رگیں ریشم کے دھاگے سے بھی
 زیادہ باریک ہوتی ہیں۔ اور سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ رگیں اس



کثرت سے پھیل
ہوئی ہیں۔ کہ
باریک سے
باریک سوئی بھی
اگر جسم میں چھوٹی
جائے تو ضرور
کسی چھوٹی رگ
میں جا لگے گی۔
جس سے درد
پیدا ہوگا +

نسوں کا نظام مرکزی

اعصاب کے ذرے اور ریشے



اگر دماغ اور ریڑھ
کی نسین الگ الگ ادھیری
جائیں تو ان کی بنا و ت
بیشمار باریک سفید سوت
کی مانند بنی ہوئی معلوم ہوگی
ان کو عصاب کے ریشے کہتے
ہیں ان کے ایک سرے پر
گرہ پڑی ہوتی ہے۔ جن کو

نسوں کے اجزاء۔ ۱۔ ڈیٹرون یا اجزائے عصاب کا

غلاف ۲۔ اجزائے عصاب کا ۳۔ نیوکلیس ۴۔ مدار عصابی

اعصاب کے ذرے کہتے ہیں

قریب قریب تمام اعصاب کے ذرے ریڑھ کی نس اور دماغ میں ہوتے ہیں۔
اعصاب کے یہ ذرے دماغ کا وہ حصہ ہے جو سوچنا اور یاد رکھنا ہے۔ اور جن سے
پٹھوں کو حرکت ہوتی اور بدن کے سارے حصوں پر وہ حکومت کرتا ہے۔ جیسے
ٹیلیگراف کی تاریں باہر کے شہر مل کا تعلق صد ٹیلیگراف دفتر سے کر دیتی ہیں۔ ویسے اعصاب
کے ذرے اعصاب کے ریشوں کو جسم کے ہر حصہ سے ملاتے ہیں۔ دماغ۔ ریڑھ کی نس اور
جسم کے دوسرے اعضا کے وہماں خبر لیجنا انہی عضلاتی ریشوں کا کام ہے۔

دماغ اور ریڑھ کی نس کا کام

گو نسین جو جسم کے ہر عضو میں پھیلی ہیں۔ وہ مثل تار برقی کے ہوتی ہیں جیسے

کہو کہ دماغ اور پڑھ کی نش کسی صوبے کے گورنر کی مانند ہیں۔ جو اپنے صدر مقام میں اپنے دفتر میں رہتا ہے۔ اور جو نشیں جسم کے ہر عضو میں جاتی ہیں۔ وہ تار گھر کے تاروں کی مانند ہیں۔ جن کے ذریعہ صوبے کے بڑے بڑے شہروں کا تعلق گورنر صاحب کے دفتر سے ہوتا ہے۔ اور جو کچھ کسی شہر میں واقع ہوتا ہے اُس کی خبر انھیں تاروں سے گورنر صاحب کو پہنچتی ہے جس کے جواب میں وہ فوراً شہر کے حکام کو حکم دیتا ہے کہ کیا کرنا مناسب ہے +

دماغ جسم کے مختلف حصوں سے صرف خبر ہی نہیں پاتا بلکہ اُس کے جواب میں



۱۔ ۲۔ مغز ۳۔ میڈولا ابلاکٹا ۴۔ سرخیم ۵۔ وہ فقرے باگریاں ۶۔ ۷۔ تھام مغز
خود بھی خبر روانہ کرتا ہے۔ اور عضلات سے حرکت کراتا یا دل کی حرکت کو گھٹاتا یا بڑھاتا

ہے۔ اگر ہم چلنا چاہتے ہیں۔ تو دماغ مانگوں کے عضلات کو حکم دیتا ہے کہ چلیں۔ تب وہ چلتی ہیں۔ اگر آنکھ دماغ کو خبر دیتی ہے کہ ایک سانپ قریب ہے تو وہ عضلات کو خبر دے کر فوراً جسم کو وہاں سے ہٹانے کا کام کرتا ہے۔ اگر انگلی کی شش دماغ یا ریڑھ کی شش کو خبر پہنچاتی ہے کہ انگلی کوئی گرم شے کو چھو رہی ہے۔ تو دماغ اور ریڑھ کی شش بازو کے عضلات کو حکم دیتے ہیں کہ انگلی وہاں سے ہٹالیں۔ اگر ہمارے اعصاب نہ ہوتے تو ہم یہ معلوم نہ کر سکتے کہ انگلی چلتی ہے۔ اور جب تک وہ بالکل نہ چل جاتی ہم اُس کو نہ ہٹاتے +

دماغ سوچنا محسوس کرتا اور یاد رکھتا ہے۔ یہ نکتہ بھی کرتا ہے اور نفرت بھی کرتا ہے یہ فیصلہ بھی کرتا ہے کہ ہم کو کیا کھنا یا کرنا چاہیے۔ یہ جسم کے کُل اعضا پر حکومت کرتا ہے۔ اگر یہ اعصاب جو دماغ کا دوسرے اعضا سے تعلق پیدا کرتے ہیں۔ کٹ کر روکڑے ہو جائیں یا اُس حصے کو نقصان پہنچے تو وہ عضو سُن پڑ جائے گا۔ یعنی اُس میں محسوس کرنے یا حرکت کرنے کی قوت نہ رہے گی۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں یا جن عیاش آدمیوں کو آتشک کی بیماری ہو جاتی ہے۔ اُن کا اکثر ادھاتسم مفلوج ہو جاتا ہے۔ کیونکہ شراب اور آتشک دونوں کا زہر اعصاب کو بیکار کر دیتا ہے +

نظامِ عصبی کی تندرستی کے متعلق

نظامِ عصبی کی تندرستی کے لئے کل جسم کو تندرست اور مضبوط ہونا چاہیے۔ اچھی غذا صاف پانی۔ نیند جسم اور دماغ کی کافی ورزش۔ نظامِ عصبی کی تندرستی کے لئے بہت ضروری ہیں +

جسم اور نظام عصبی کی تندرستی کا بہت کچھ دار و مدار دماغ پر ہے۔ اس کے بہت سے ثبوت ہیں جن سے سب واقف ہیں۔ مثلاً جب کسی کو گھبراہٹ یا شرمندگی ہوتی ہے۔ تو اعصاب جلد میں خون کی رگوں کو پھیلاتے ہیں۔ اور اُس وقت چہرے کی جلد کی رنگت سرخ ہو جاتی ہے۔ گھبراہٹ سے دل کی حرکت بھی تیز ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات جب کوئی شخص بہت ڈرجاتا ہے تو اگر جسم گرم بھی نہ ہو تو بھی پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ دل یا دماغ کو کسی بڑے صدمے کے پہونچنے سے آدمی کو غش بھی آ جاتی ہے۔ جب کوئی شخص رنجیدہ یا غصے ہوتا ہے۔ تو کئی دن تک بغیر کھانا کھائے رہ سکتا ہے اور بھوک محسوس نہیں کرتا۔ جب کوئی شخص خوش ہوتا ہے۔ اُس کو خوب بھوک معلوم ہوتی ہے اور جسم کا ہر عضو اپنا ٹھیک کام کرتا ہے۔ ان سب واقعات سے دماغ کا اثر تمام جسم پر ظاہر ہوتا ہے۔ جسم اور نظام عصبی کو تندرست رکھنے کے لئے لازم ہے کہ انسان صرف اچھی باتوں کو سوچے۔ یعنی اُس کے خیالات پاک ہوں۔ خراب اور گندے خیالوں سے دماغ اس قدر مریض ہو سکتا ہے کہ پاگل ہو جانا ممکن ہے +

انسان کا اثرات المخلوقات ہونا اس امر پر موقوف ہے کہ اُس میں عقل یا دماغ ہے۔ چونکہ اُس کو عقل ہے۔ اس لئے وہ بھلے اور بُرے میں تمیز کر سکتا ہے۔ انسان ہی صرف ایسا مخلوق ہے جو

عقل اور سمجھ سے مزین ہے۔ اور اسی وجہ سے اس دنیا کی ساری خلقت میں صرف وہی خدا کی پرستش اور خدمت کر سکتا ہے جب خدا نے انسان کو پیدا کیا اور اُس کو عقل عطا کی تو اُس کا صرف یہ مطلب تھا کہ انسان اُسے صرف اچھی باتوں کے سوچنے میں مشغول رکھے۔ وہ یہ چاہتا تھا کہ انسان غور کرے اور اپنے دل میں ہر قسم کا اچھا علم جمع کرے۔ ہر شخص کو چاہیے کہ خدا کی تجویز کے مطابق عمل کرے۔ اور دل و دماغ سے صرف اچھے کام لے۔ اپنے دل و دماغ پر قابو رکھو اور کبھی غصہ دلانے والے خیالوں کو جگہ نہ دو۔ کیونکہ غصہ دل و دماغ کو ویسا ہی نقصان پہنچاتا ہے جیسے زہر جسم کو۔ وہ جو اپنی روح پر ضابطہ ہے۔ اُس سے بڑا ہے جو شہر کو لے لیتا ہے، سب سے بہتر طریقہ دماغ کو ترقی دینے اور اُس میں سچے علموں کو جمع کرنے کا یہ ہے کہ انسان دنیا کے خالق اور خدا کے بارے میں سوچنا شروع کرے۔ اور صرف اُنہیں خیالوں کو جگہ دے جو خدا چاہتا ہے کہ ہم سوچیں اس کے لئے ہم اُس کی باتیں اور خیالات جو کتاب مقدس میں درج ہیں پڑھیں +

شیر خوار بچے کے نظامِ عصبی کو ہم ایک نئے کپڑے سے تشبیہ دے سکتے ہیں۔ جس کو کبھی تہ نہیں کیا اور بل نہیں پڑا۔ جب کسی کپڑے کو کئی بار تہ کرتے ہیں تو یہ بل بڑھتے جاتے ہیں۔ اور اُنہیں

بلوں پر اُس کو نہ کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اُن بلوں کے برخلاف نہ کرنا چاہو تو ذرا مشکل ہوگا۔ کہ نئے بل پڑیں۔ یہی حال بچے کہتے ہیں۔ وہ سوچنا۔ بولنا اور کام کرنا شروع کرتا ہے۔ تو دماغ میں عادت پڑ جاتی ہے۔ ٹھیک جیسے کپڑے کے بار بار تہ کرنے سے بل پڑ جاتے ہیں۔ اُس وقت سے لے کر بچے کو آئندہ کے لئے سوچنا۔ بولنا اور کام کرنا آسان ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اُس کو سوچنے۔ بولنے اور عمل کرنے کی عادت ہو گئی۔ اور اس میں تبدیلی مشکل سے ہوگی +

جب پہلی دفعہ ہم کوئی نئی حرکت کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً باجہ بجانے کی۔ اُس وقت دل و دماغ کی ساری توجہ ورکار ہوتی ہے۔ لیکن جب ہم نے اُس کو بار بار کر لیا۔ ایک عادت پیدا ہو گئی۔ اور پھر اُس کے بجانے میں ہم کو سوچنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ مثلاً جس نے باجہ بجانا سیکھ لیا ہو۔ تو وہ ہاتھوں سے بجاتا بھی جائے گا اور دوسری چیزوں کو دیکھتا اور سوچتا بھی جائے گا +

تقریباً جو کچھ ہم کرتے ہیں۔ بھلا یا بُرا اُس کی عادت بن جاتی ہے۔ پس آدمی دل و دماغ کی ایسی تربیت کر سکتا ہے۔ کہ صرف نیک عادتیں ہی بنیں۔ یا بار بار بُری باتوں پر دھیان کرنے اور بار بار بُرے کام کرنے سے بُری عادتیں پیدا کر لے گا۔ ہزاری اکثر عادتیں پچیس سال کی عمر سے پہلے پختہ ہو جاتی ہیں۔ اس لئے یہ کیسا

ضروری امر ہے کہ بچوں اور لڑکوں کی مناسب تربیت ہو سائن کو سکھانا
 چاہیے کہ وہ ایسی باتوں پر دھیان لگائیں جو راست اور دیانت سے
 معمور اور انصاف کے مطابق اور پاک صاف اور نیک نامی کی ہوں۔
 اس طریقہ سے شریف سیرت نشوونما پائے گی۔ اگر عقلی اور جسمانی نیک
 عادتیں پیدا ہوں۔ تو بیماری سے بہت آسانی کے ساتھ بچ سکتے ہیں
 اور عمر کی درازی اور مفید زندگی حاصل ہوگی +



باب ۱۳

آنکھ اور کان

آنکھ ایک عجیب حیرت افزا عضو ہے۔ یہ ہر ایک شے کو دیکھ کر اس کی تصویر کھینچ لیتی ہے۔ اور اعصاب جو آنکھ میں ہوتے ہیں۔ اس تصویر کی خبر دماغ کو دیتے ہیں۔ چونکہ آنکھ کو بہت آسانی سے نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے یہ کاسہ سر کے سامنے خانہ چشم کے اندر پیوٹوں۔ پکلوں اور ابروؤں کی محافظت میں رہتی ہیں + اندھوں کی حالت پر جس قدر ترس آتا ہے، اس قدر شاید کسی اور دکھی آدمی پر ترس نہیں آتا ہوگا۔ جہاں وہ چاہتے ہیں وہ جا نہیں سکتے۔ نہ جو کام وہ کرنا چاہتے ہیں کر سکتے ہیں۔ اپنی روزی کمانے کے لئے بہت تھوڑے ایسے کام ہیں جو وہ کر سکتے ہیں۔ اسی وجہ سے بہت اندھے بھیک مانگنے لگتے ہیں۔ دنیا میں خوبصورت اشیاء کو وہ دیکھ نہیں سکتے۔ اور ساری عمر اندھیری رات جیسی تاریک کوٹھڑی میں وہ بند رہتے ہیں۔ وہ دیکھ کر پڑھ نہیں سکتے اس لئے ان کی تعلیم مشکل سے ہو سکتی ہے۔ اس لئے نہایت ضروری ہے کہ سب لوگ یہ جان لیں۔ کہ اپنی آنکھوں کی حفاظت کیسے کریں۔ مبادا ان کو نقصان پہنچنے سے وہ اندھے ہو جائیں +

آنکھوں کی حفاظت

چھوٹے بچوں کی آنکھوں کی بہت حفاظت کرنا چاہیے۔ جو نہی بچہ پیدا ہو



اُس کی آنکھ فوراً بورک ایسڈ سے دھو
ڈالو دیکھو نسخہ نمبر اول باب ۱۲ نیز ہدایات
باب ۲۳۔ جب بچہ سوتا ہو تو اُس کا بدن
جالی سے ڈھانک دو تاکہ مکھیاں آنکھوں
پر نہ بیٹھ سکیں۔ اور بیماری نہ لگا سکیں
گرمی کے موسم میں اکثر ہر کہیں ایسے بچے
ملیں گے جن کی آنکھیں دکھتی اور کچھ
سے بھری ہوتی ہیں۔ مکھیاں ان دکھتی
آنکھوں پر بیٹھ کر نہ صرف آنکھ کے کچھڑی کو

کھاتی ہیں۔ بلکہ اپنے پیروں میں بھی
لگا لیتی ہیں۔ اور وہی کچھڑ لگا ہوا پیر لے کر دوسرے بچوں کی آنکھوں پر جن کی
آنکھیں تندرست ہیں بیٹھ جاتی ہیں پس اُن کے پیروں کی کچھڑ اُن بچوں کی
آنکھوں میں لگ جاتی ہے۔ اور اُس کی آنکھیں بھی آ جاتی ہیں۔ اس طرح آنکھ کا
مرض ایک بچے سے لے کر سینکڑوں بچوں میں پھیل جاتا ہے +

مدد سے کا کرہ جہاں لڑکے پڑھتے ہیں۔ خوب روشن اور صاف ہونا چاہئے۔
اُن کے بیٹھنے کے لئے اگر گریساں ہوں تو چھوٹی چھوٹی ہوں تاکہ اُن کے پیر زمین پر
لگ سکیں۔ نیز بھی اتنی نیچی ہونی چاہئے کہ جب کتاب اُس پر کھول کر رکھی جائے
اور بچہ سیدھا بیٹھے تو بچے اور حروف کے درمیان صرف ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ اُن کی

کتابوں کے حروف بڑے اور صاف ہونے چاہئیں۔ لڑکوں کو چھیک۔ کھسرہ اور لال بخار سے صحت پانے کے بعد چند مہینے تک اسکول نہ بھیجنا چاہیے۔ کیونکہ یہ بیماریاں آنکھ کو بہت کمزور کر دیتی ہیں +

عام بات دیکھنے میں آئی ہے کہ جب کسی کی آنکھ میں کچھ پڑ جاتا ہے۔ تو وہ آنکھ سے یا سیلے کپڑے سے اُس کو ملنے لگتا ہے۔ اس سے یقیناً آنکھوں کو بیماری لگتی ہے۔ کیونکہ انگلیاں ہر قسم کی گندی چیزوں کو چھوتی ہیں۔ اور کپڑے سے ناک پونچھتے ہیں۔ اور اُس کو کئی اور گندے کاموں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ سو یہاں میں بھی مواد پیدا کرنے والے کپڑے ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مواد پیدا کرنے والے کپڑے آنکھ میں داخل ہوتے ہیں۔ تو آنکھ فوراً دیکھنے اور درد کرنے لگتی ہے۔ سرخ ہو جاتی ہے اور اس سے پانی بہنے لگتا ہے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں کچھ بہت ہونے لگتا ہے۔ صبح کے وقت آنکھوں کے کنارے کچھ سے بھرے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے آنکھ کو سیلے کپڑے یا سیلے ہاتھوں سے کبھی نہیں پونچھنا چاہیے۔ اسکے پونچھنے کے لئے بورک ایسڈ کے پانی سے چند قطرے آنکھ میں ڈال لو۔ (دیکھو نسخہ نمبر ۱۵)۔ اگر تم کو بورک ایسڈ نہ مل سکے تو کچھ گھونٹا صاف کرنے کے لئے صاف پانی آنکھ میں ڈالو۔ رومال یا کپڑے سے آنکھ کو نہ پونچھو +

متبا کو اور نشے کی چیزوں کے استعمال سے بھی آنکھوں کو بہت ضرر پہونچتا ہے۔ تم نے اکثر اس بات کو دیکھا ہوگا کہ شرابی کی آنکھ ہمیشہ لال رہتی ہے۔ اور متبا کو پینے والے کی آنکھ زرد رہتی ہے۔ متبا کو اور شراب پینے والوں کی بصارت بہت

کمزور ہوتی ہے +

آنکھوں کی حفاظت اور ان کی تندرستی کے لئے جن باتوں کا ذکر ہو چکا ہے
ان کے علاوہ ذیل کی باتوں پر بھی بہت غور کرنا چاہیے +

۱۔ ایسے کمرے میں کبھی نہ پڑھو جس میں روشنی کافی نہ ہو۔ اور نہ سینے پر رونے
یا کاڑھینے کا کام کرو +

۲۔ جب مطالعہ کرتے ہو تو روشنی کے سامنے منحنی کر کے نہ بیٹھو۔ بلکہ اس طرح بیٹھو
کہ نپشت کی طرف سے کتاب پر روشنی پڑے +

۳۔ جب دیر تک مطالعہ یا کوئی ایسا کام کرتے ہو جس میں بہت غور کرنے کی
ضرورت ہے۔ تو آنکھوں کو وقتاً فوقتاً بند کر کے یا کھڑکی میں سے آسمان باہری گھاس
کی طرف دیکھ کر کچھ لمحے کے لئے آرام دو +

۴۔ جب آنکھ میں گر دیا کوئی خارجی شے پڑ جائے۔ تو اس کو مت ملو۔ بلکہ فوراً
بورک ایسڈ لوشن سے دھو کر نکال دو۔ اور اگر بورک ایسڈ لوشن دستیاب نہ ہو سکے
تو صابن آبالا ہوا پانی کافی ہوگا +

۵۔ دوسرے شخص کا استعمال کیا ہوا تولیہ۔ صابن۔ چلیچلی وغیرہ ہرگز استعمال
نہ کرو۔ ممکن ہے کہ جس شخص نے یہ چیزیں استعمال کی تھیں اس کی آنکھیں خراب
ہوں۔ اس حالت میں تم کو بھی کوئی نہ کوئی آنکھ کی بیماری ضرور لگ جائے گی +

۶۔ دھواں آنکھوں کے لئے بہت مضر ہے۔ تنویری قیمت میں دودھ کش یا مینی
بنائی جاسکتی ہے۔ جس کے ذریعہ سے دھواں کمرے کے باہر نکل سکتا ہے اور آنکھیں

تکلیف اور صفت سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ کھانا پکانے کے کمرے میں اگر دودکش نہ ہو
تو سارا گھر اس تکلیف دہ دھوئیں سے بھر جاتا ہے۔ اور جب دن میں تین یا چار دفعہ
روز روز اس میں بیٹھا پڑے۔ تو طائدان کے ہر شخص کی آنکھوں کو نقصان پہونچے گا
پس حقوڑا خرچ کر کے دودکش کا انتظام کرنا چاہیے +
کانوں کی حفاظت

اس باب میں کان کی جو تصویر دی گئی ہے۔ اس پر غور کرنے سے معلوم ہو گا کہ
کان تین حصوں میں منقسم ہے۔ سر کے باہر کی طرف جو حصہ ہے۔ اس کو ہم کنیٹی میں

دیکھتے ہیں وہ ایک
پیک کی مانند ہے
یہ آواز کو کان کے
اندرونی حصے میں
پہونچانے کا کام دیتی
ہے۔ کان کا وسطی
حصہ ایک چھوٹی



۱۔ ٹی۔ ۲۔ میلس۔ ۳۔ وٹنی ہول اور گلیا۔ ۴۔ بوسکیں۔ ٹیوب
۵۔ وسط گوش۔ ۶۔ ٹانگ پر وہ۔ ۷۔ ٹی۔

نالی بند ہو جائے تو کان بھرا ہو جاتا ہے۔ جب کسی شخص کو زکام ہو اور اسکی ناک
اور حلق میں بلغم جا ہو تو حلق اور کان کے گھاڑ میں انہی طرف دم ہو جاتا ہے۔

اور یہ نلی بند ہو جاتی ہے۔ یہ ایک عام سبب ہرے ہونے کا ہے +
 جب کان اور حلق کی درمیانی نلی میں کوئی خرابی ہو جاتی ہے۔ تو کان کے
 اندر کے حصے میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جب کان کے اندر مواد جمع ہو جاتا ہے
 تو اُس میں صف ہو جاتا ہے۔ بعض وقت اس قدر مواد جمع ہو جاتا ہے کہ کان کے
 پردے کو بچھاڑ کر باہر ہینے لگتا ہے۔ اس کا علاج باب ۴۴ میں دیا گیا ہے +

کان کی حفاظت کرنے کے لئے ذیل کی باتیں لحاظ رکھنے کے قابل ہیں۔
 ۱۔ کان کا سیل کان کے اندر ایک بہت کارآمد چیز ہے۔ یہ سیل بہت تلخ ہوتا
 ہے۔ اور اس کی وجہ سے کان کے اندر کوئی کثیر انہیں جائے گا۔ اگر کوئی جائے گا
 تو اتفاق سے اڑ کر جا پڑے گا۔ اس سیل کو کبھی کبھو درمکانا چاہیے۔ اگر کان کی
 سیل سخت ہو کر راحت میں غل انداز ہو تو اُس طریقہ سے نکال دیا جائے گا جس میں دیا گیا
 ہے۔ کان میں جو بال آگ آتے ہیں وہ بھی کپڑوں اور گرد کو کان میں گھسنے سے روکتے
 ہیں۔ نالی کو کبھی اجازت نہ دو کہ ان بالوں کو کاٹے +

۲۔ اگر کان میں کوئی چھڑا کثیر انگس جائے تو اُس کو نکالنے کا سب سے بہتر طریقہ
 یہ ہے کہ کان میں تھوڑا سا بٹھا تیل گرم کر کے ڈال دیا جائے۔ تیل ڈال دینے سے
 کثیر ایا تو نکل آئے گا۔ یا کان کے اندر مر جائے گا۔ اُس وقت گرم پانی کی پچکار ہی
 لگا کر نکال دو +

۳۔ زور سے ناک نہ چپکنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے ناک اور حلق کے کیڑے
 کان اور ناک کی درمیانی نلی میں ہو کر کان کے اندر چلے جاسکتے ہیں۔ جبکہ

وجہ سے بہرے ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے +
 ۴۔ بچے کے کان کے اوپر کبھی نہ مارو۔ ممکن ہے کہ کان میں چوٹ لگ جانے
 سے بہرا ہو جائے +
 بچوں کے کان کبھی نہ مروڑو +



باب ۱۴

تولید اور اعضائے تناسل

(خاص کر مردوں کے متعلق)

اس کتاب میں تولید اور اعضائے تناسل کے بیان کرنے کا خاص موجب یہ ہے کہ اُس کی نادانیت سے لوگ بیشمار ملک بیمار یوں اور بھرتی کے گناہوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں +

جب لڑکا پندرہ یا سولہ سال کی عمر کو پہنچتا ہے۔ تو اُس کے جسم میں تبدیلیاں شروع ہوتی ہیں۔ اُس وقت سے وہ بالغ ہونے لگتا ہے۔ جب وہ اس عمر کو پہنچتا تو اُس وقت تک وہ حالتِ جوانی میں نہیں ہے۔ کیونکہ قاعدے کے مطابق پورے طور سے پھلن ہونے میں آٹھ برس اور لگیں گے۔ اس لحاظ سے جو بیٹے یا بچے سال کے قبل اُس کی جسمانی اور دماغی قوتیں شادی کرنے اور اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں ہوتی ہیں +

بالغ ہونے پر لڑکے کے جسم میں جو تبدیلیاں ظہور میں آتی ہیں وہ یہ ہیں کہ اُس کے چہرے۔ پیر و اوہغل میں بال نکھنے شروع ہوتے ہیں۔ اُس کی ناک و ذیلِ بال ہوتے ہیں۔ اُس کا عضو تناسل قد میں بڑھ جاتا ہے۔ اور خبے میں منی پیدا ہوتی ہے۔ اس وقت وہ اولاد پیدا کرنے کے قابل ہو جاتا ہے +

اس موقع پر اگر لڑکے کو اچھی تعلیم اُس کے والدین اور اساتذوں سے ملے تو

وہ بری اور گندی عادتوں میں پڑ جانے کے خطرے میں ہے۔ لڑکے کو زیادہ تر گھر کے باہر کھیلنے یا کام کرنے میں مشغول رہنا چاہیے۔ اُس کو اپنے والدین کے ساتھ اُن کے کام میں مدد کرنا چاہیے۔ اُس کو بری صحبتوں میں بیٹھنے نہ دو۔ یہ سب سے ضروری بات ہے کہ اُس کی اخلاقی تعلیم پر بہت توجہ کی جائے۔ اور اُس کو خدا کی پہچان اور اُس کی پرستش کرنا سکھائیں۔ اور بائبل کے پڑھنے کا جو سب کتابوں سے افضل ہے اُس کو شوق دلائیں۔ جو ان آدمیوں کی تربیت کے لئے بائبل سے بڑھ کر بہتر تعلیم اور کہیں نہیں ملتی +

اعضائے تناسل کی بناوٹ اور تشريح

بیرونی علامت مردوں میں عضو تناسل اور دو خبیثے ہوتے ہیں۔ عضو تناسل کے ہرے پر فریب ایک انچ کے گاؤم شکل ہوتی ہے جس کو خشفہ کہتے ہیں۔ اس کے اوپر ایک چمڑا ہوتا ہے جو خشفے کے اوپر نہ کھسک سکتا ہے۔ اس چمڑے کو قلعہ کہتے ہیں۔ اگر یہ چمڑا اوپر اور نیچے نہ کھسک سکے جس سے کہ خشفہ ظاہر ہو جائے تو یہ غلام کا عہد ہے۔ فوراً کسی ہوشیار ڈاکٹر سے اُس کا علاج کرایا جائیے۔ اس چمڑے کے اندر سفید میل جم جاتا ہے۔ اور اگر خشفہ ہمیشہ صاف نہ کیا جائے تو اس میں بدبو اور کھجلی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے لڑکوں میں اکثر خجلی کی عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ دونوں خبیثے ایک جمل کے دندانہ ملفون ہوتے ہیں۔ جن کو فوطے کہتے ہیں۔ یا خبیثہ المنی۔ ابھی سے منی کے کپڑے نکلتے ہیں۔ یہ کپڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ خردبین کی مدد کے بغیر انکھ سے دکھائی نہیں دیتے۔ انزال کے وقت یہ کپڑے

ایک نالی کے ذریعہ نائزہ میں داخل ہو کر عضو تناسل سے باہر نکلتے ہیں۔ عورت سے مباشرت کے وقت یہی کیڑے عورت کے رحم میں رہ جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک کیڑا عورت کی منی کے بیضہ سے مل کر بڑھنا شروع ہوتا ہے۔ اور وہ دو دو ایک دن میں ایک پورا بچہ بن جاتا ہے +

انزال

نائزہ سے ملے ہوئے دو غدد ہوتے ہیں۔ بالغ ہونے پر ان غددوں سے کچھ کچھ سفید اور گاڑھی شے پیدا ہوتی ہے۔ ایک تندرست اور جوان آدمی کو جو شادی شدہ نہیں اور نہ عیاش ہے۔ قاعدے کے مطابق ہر دسویں یا پندرہویں دن ان غددوں سے احتلام ہوتا ہے۔ بعض جوان آدمیوں کو مہینے میں یا دو تین تیسرے مہینہ میں ایک مرتبہ احتلام ہوتا ہے۔ یہ انزال ہمیشہ سوتے وقت خواب دیکھنے سے ہوتا ہے۔ اس کو احتلام کہتے ہیں۔ یہ احتلام غلات قاعدہ نہیں اور جوان آدمیوں کو اس سے گھبرانا نہ چاہیے۔ ان کے متعلق پینٹ ادویات کے اشتہاروں پر بڑے طعنے ہیں کہ یہ احتلام قوت باہ کو ضائع کرتے ہیں کبھی تو بوجہ نہیں کرنا چاہیے۔ اگر یہ احتلام متواتر دس دن میں ایک دفعہ سے زیادہ ہوں۔ اور دوسرے دن صبح سر میں درد اور سستی معلوم ہو تو وہ غلات قاعدہ ہیں۔ اس وقت ان کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کروانا چاہیے۔ یہ احتلام جن کا ذکر کیا ہے وہ جوان آدمیوں کو ہوتے ہیں جو باگ زندگی بسر کرتے ہیں۔ اور اپنے خیالوں کو گندے قصوں اور شہوت پیدا کرنے والی تصویروں سے گندا نہیں کرتے شہوت

پیدا کرنے والی کتابوں کے پڑھنے سے جو اقلام ہوتا ہے یا حلق سے انزال ہوتا ہے
وہ بہت نقصان دہ اور طاقت کو ضائع کرنے والا ہوتا ہے +
ضبط نفس

مخبر و آدمی کے ضبط نفس سے یہ مراد ہے کہ وہ ہمیشہ زنا سے بچے۔ ایک شادی شدہ
کے ضبط نفس سے یہ مراد ہے کہ وہ اپنی شہوت کو روکے۔ اور کثرت جماع سے پرہیز کرے
ہر تندرست اور جوان آدمی شادی سے پہلے کبھی کبھی غفلت کا زور محسوس کرتا ہے
لیکن اگر وہ تندرست اور دنیا میں خوش اور کارآمد ہو نا چاہتا ہے اور چاہتا ہے کہ
اُس کو اچھی بیوی ملے اور اُس کی اولاد تندرست ہو۔ تو اسے اپنے نفس کو ضبط رکھنا
چاہیے۔ ایسا کرنے کے لئے صرف قوت ارادی کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہت سے
جوان آدمی شہوت کے قابو میں آجاتے ہیں اور اُس وقت ہاتھ و حلق کرتے ہیں۔
یا عورت کے ساتھ زنا کرتے ہیں۔ ان دونوں حالتوں میں وہ اپنے تئیں ذلیل
اور گنہگار بناتے ہیں +

حلق

حلق لگانا ایک بہت ہی ذلیل اور گندی عادت ہے۔ لڑکوں کو یہ عادت
اکثر چھوٹی عمر میں پڑ جاتی ہے۔ بعض وقت لڑکوں کے کی خدمت کرتے ہیں۔ لڑکے کا
دل بھلانے کے لئے اُس کا عضو تناسل اس کے ہاتھ میں پکڑا دیتے ہیں۔ بعد میں
لڑکا سمجھتا ہے کہ اس کو بکڑنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ اور یوں حلق کی عادت پیدا ہو جاتی ہے
جب لڑکوں کو پیٹھیا کندھے پر پاؤں پھیلا کر لیجاتے ہیں تو ان کے اعضائے تناسل

رگر کھاتے ہیں اور متواتر رگر کھانے سے بھی لڑکے میں جلق کی عادت پڑ جاتی ہے۔
 لڑکے اکثر اس گندی عادت کو اسکول میں اپنے ساتھیوں سے بھی سیکھ لیتے ہیں۔
 اس عادت کے پڑ جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اکثر اعتنائے تناسل کا چھڑا بڑا
 اور حیثیت ہوتا ہے اس کی وجہ سے کھلی ہوتی ہے۔ اور جب لڑکا بار بار اسکو کھلاتا
 ہے تو اس میں جلق کی عادت پڑ جاتی ہے۔ اس لئے اگر لڑکا بار بار اعتنائے تناسل
 کو کھلائے تو اس کا ختنہ کسی ڈاکٹر سے کرا دینا چاہیے +

ہر مرتبہ جب کوئی جوان آدمی جلق لگاتا ہے۔ تو وہ اپنی زندگی اور طاقت کو
 اسی طرح برباد کرتا ہے۔ جیسے اپنی کسی رگ کو کاٹ کر کئی اونس خون نکلیانے دے۔
 اس بات کو ہر شخص جانتا ہے کہ اگر کسی رگ کو کاٹ کر کئی اونس خون جسم سے
 روز نکال دیا جائے تو جسم کو بہت نقصان ہوگا اور زندگی کم ہو جائے گی۔ لیکن
 جلق میں اس سے بھی زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ جو شخص جلق کا عادی ہے اپنے
 آپ کو ذلیل کرتا ہے۔ وہ خود اپنی کچھ وقعت نہیں کرتا اور دنیا میں کبھی کارآمد
 نہیں ہو سکتا جب تک کہ وہ توبہ نہ کرے۔ اور اس عادت کو نہ چھوڑے۔ لڑکوں
 سے جلق کی عادت چھڑانے کے لئے ان کا ختنہ کروانا بڑا ضروری ہے +

زنا کاری

انسان کے لئے زنا کاری سب سے بڑا گناہ نقصان دہ فعل ہے۔ اول
 تو یہ سب سے بڑا اخلاقی گناہ ہے۔ یہ مرد اور عورت دونوں کو ذلیل کرتا ہے اور
 ان کا شمار جانوروں میں کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا گناہ ہے جس کا مرتکب سخت سزا کا

مستحق ہے۔ اور شہوتی بیماریاں جو ہمیشہ زنا کرنے والوں کو ہوتی ہیں۔ اس گناہ کی منہا
کا ایک حصہ ہیں۔ اگر کوئی ایک مرتبہ بھی زنا کا مرتکب ہو۔ تو اکثر ایسی بیماری میں مبتلا
ہو جائے گا جس سے برسوں تک تکلیف اٹھانی پڑے گی۔ وہ یہ بیماریاں ہیں۔ آتشک
سوزاک وغیرہ۔ ان کا ذکر باب ۱۱ میں کیا جائے گا +

زنا کاری کے متعلق خدا نے انسان کو نصیحت دی۔ اور تنبیہ کیا۔ اور فرمایا۔
”فریب نہ کھاؤ خدا ٹھٹھوں میں نہیں اڑایا جاتا کیونکہ آدمی جو کچھ بوتا ہے وہی
کائے گا۔ جو کوئی اپنے جسم کے لئے کائے بوتا ہے وہ جسم سے ہلاکت کی فصل
کائے گا۔“ (رگلیوں ۶: ۷ و ۸) +

کتاب مقدس میں فاحشہ عورت کے بارے میں یہ لکھا ہے کہ ”اُس نے بہتوں
کو گھائل کر کے گرا دیا ہے۔ اُس نے بہت سے بہادروں کو قتل کیا ہے۔ اُسکا
گھر پاتال کی راہیں ہے۔ جو موت کے اندرونی مکانوں میں پہنچاتی ہیں۔“ (امثال
۲۹: ۲ و ۳) +

انسان کسی گناہ کے کرنے سے پیشتر گندے خیالوں کو دل میں جگہ دیتا ہے
اور بہت سے بہتوں سے ظاہر ہے۔ کہ ان گندے خیالوں کا اثر اتنا ہی ہوتا ہے
جتنا کسی گناہ کے فعل کا۔ اور اس لئے خدا انسان کو آگاہ کرتا ہے۔ کہ ”تم سن چکے
ہو کہ کہا گیا تھا کہ زنا نہ کرنا۔ لیکن میں تم سے یہ کہتا ہوں کہ جس کسی نے
بہی خواہش سے کسی عورت پر نگاہ کی وہ اپنے دل میں اُس کے ساتھ
زنا کر چکا۔“ (متی ۵: ۲۷ و ۲۸) +

ضبط نفس کیونکر ہو سکتا ہے

شادی سے پیشتر کسی آدمی کو زنا سے بچنا کچھ مشکل بات نہیں۔ نہ اس سے بچنا تندرستی کو نقصان پہونچاتا ہے۔ جیسا کہ بعضوں کا خیال ہے۔ کوئی شخص ایسی عورت سے شادی کرنا نہیں چاہتا جو کسی دوسرے مرد سے مباشرت کر چکی ہو۔ شہر کی کنواری اور پاکدامن عورت سے شادی کرنا چاہتا ہے۔ اگر عورت کے لئے باعصمت ہونا ضروری بات ہے۔ تو مرد کے لئے بھی لازم ہے کہ اُس کی زندگی بھی پاک ماذہب کیونکہ مرد اور عورت دونوں کے لئے ایک ہی قانون ہے +

مردوں کو نہ صرف شادی سے پیشتر اپنی شہوت کو روکنا چاہیے۔ بلکہ شادی کے بعد بھی۔ جماع کرنے کی غرض اولاد پیدا کرنے سے ہے۔ اور اس لئے کسی آدمی کو اس خیال سے کہ وہ اب شادی شدہ ہے۔ ہر روز یا دوسرے دن جماع نہ کرنا چاہیے۔ اُن اشخاص کو بھی جو مسئول اولاد کی پرورش کرنے کے قابل ہیں۔ مہینہ میں ایک یا دو مرتبہ سے زیادہ صحبت کرنا مناسب نہیں۔ مرد کیجو بائبل (جب عورت حاملہ ہو یا حیض سے ہو اُس وقت اُس کے ساتھ جماع نہ کریں۔ اور بچہ پیدا ہونے کے کم از کم تین ماہ بعد تک۔ ایام حمل میں جماع کرنے سے استقا ط حمل ہو جانے کا خدشہ رہتا ہے۔ اور اگر استقا ط حمل نہ ہو تو بھی عورت کے لئے بہت مضر ہے۔ اس سے عورت کی اور رحم میں بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے +

مجرد یا شادی شدہ۔ دونوں کے لئے جب اُلجھکی شہوت کا زور پھوٹا ایسے طریقے میں جن پر عمل کرنے سے وہ اپنی شہوت کو روک سکتے ہیں۔ جو شخص بدنی

یاد دماغی محنت کا کام نہیں کرتا۔ لیکن کثرت سے کھاتا ہے اُس کو ضرور شہوت زیادہ ہوگی
وہ باتور و ناکاری کرے گا۔ یا جلق۔ شہوت کو روکنے اور پاک زندگی بسر کرنے کیلئے
مسالہ دار کھانا یا گوشت کم کھانا چاہیے۔ گوشت اگر قطعاً استعمال نہ کیا جائے تو
بہت بہتر ہوگا۔ پاک زندگی بسر کرنے کے لئے پھل۔ میوہ۔ اناج۔ سبزی وغیرہ
سب سے بہتر غذا ہیں۔ +

یہ عام طور پر دیکھا گیا ہے۔ کہ جہاں شراب خانہ ہوتا ہے۔ وہیں چھٹا بھی
ہوتا ہے۔ (اس کی وجہ یہ ہے کہ شراب پینے کا سب سے پہلے یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ شہوت
کھبرک اٹھے۔ اور اس لئے جہاں شرابی ہوتے ہیں وہاں فاحشہ عورتیں بھی
ضرور ہوتی ہیں۔ مبتلا کو کی بھی یہی خاصیت ہے۔ گو کہ اتنی ظاہر نہیں ہوتی۔
چائے اور قہوہ بھی شہوت پیدا کرتے ہیں۔ پاکیزہ زندگی بسر کرنے کے لئے شراب
اور تباکو سے قطعی پرہیز کرو۔ ایسی کتابیں بھی نہ پڑھو۔ اور نہ ایسی تصویریں دیکھو۔
اور نہ ایسے قصے سنو جن سے غیر طبعی شہوت پیدا ہو۔ +

روزانہ کم از کم ایک مرتبہ یا خانہ ضرور جانا چاہیے۔ کیونکہ اُس کے نہ ہونے
سے پیٹ کی آلائش کا زہر اُمسش کو تحریک دیتا ہے جس سے شہوت پیدا ہوتی
ہے۔ ردیکو باؤلے کہ اجابت دن میں ایک مرتبہ ہونے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہیے) +
خوب پانی پیو۔ کہ پیشاب صاف ہو۔ اور کسی طرح پاخانے اور نازہ میں تحریک
پیدا نہ کر سکے۔ رات کے ذیچے تک بستر پر چلے جاؤ اور علی الصباح اٹھو۔ اور
ہر روز کم از کم دو گھنٹے تک خوب محنت کرنا کہ پسینہ نکل آئے +

اکثر غسل کرو تا کہ جسم صاف ہوتا رہے۔ اعضائے تناسل کو روز صاف کرنا بہتر ہے۔ اُن لوگوں کو جن کے اعضائے تناسل کے اوپر کافلہ بڑا ہو وہ حشفہ کو ضرور صاف کریں۔ جب شہوت کا زور ہو تو وہ سخت محنت کرنے یا ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے سے رُک سکتی ہے۔ اگر سارے بدن کو غسل دینا مناسب نہ ہو تو صرف اعضائے تناسل کو کچھ دیر تک ٹھنڈے پانی سے دھونا کافی ہوگا۔

خیالات پر قابو پانے کے لئے کافی طور پر بیان ہو چکا ہے۔ اور زیادہ بیان کرنے کی ضرورت نہیں۔ آدمی جیسا اپنے دل میں منصوبہ کرتا ہے ویسا ہی ہوتا ہے جو آدمی ہمیشہ شہوت کی باتیں سوچتا رہتا ہے اور کسی عورت کو دیکھ کر گندے خیالوں کو جگہ دیتا ہے۔ تو وہ ضرور کبھی نہ کبھی ناجائز کام کرے گا۔ وہ محض اپنی قوت ارادی کو کمزور کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ آزمائش کا مقابلہ نہیں کر سکتا۔ اسلئے ہمیشہ اچھے کتابیں پڑھو اور اچھی باتیں سوچنے میں مشغول رہو۔ اور دنیا میں کار آمد آدمی بننے کا اصولہ رکھو خوب پڑھو اور خوب محنت کرو۔ ہر وقت مشغول رہنے سے گندی باتوں کے سوچنے کا موقع دماغ کو نہ ملے گا۔ جسم اور دماغ دونوں کو قوت ملے گی۔ اس پرانی کہاوت کو یاد رکھو کہ۔
"بیکار آدمی کا دماغ شیطان کا کارخانہ ہے۔"

۲۔ جھل شہوت پرستی کا گناہ ہر ملک میں کثرت سے پڑھ رہا ہے اور بہت سے بھونڈے توجوانوں کو تباہ اور برباد کر رہا ہے۔ قانون قدرت کے خلاف آلات تولید کے استعمال کرنے سے زندگی گھٹ جاتی ہے۔ یہ ایسا ہی ہے۔ جیسے کسی خلیج کو دونوں طرف سے جلانا۔

باب ۱۵

تولید اور اعضائے مخصوصہ نسواں

اگرچہ تولید اولاد کے حیرت انگیز کام میں مرد اور عورت دونوں شریک ہیں لیکن زیادہ تر شکل حصہ عورت کے ذمہ ہے۔ ماں کے پیٹ میں ہر بچہ کی زندگی شروع ہوتی ہے۔ اور سب طرح سے محفوظ رہتی ہے۔ اسی کے رحم میں بچہ اپنے پیدا ہونے سے پہلے تھینا دو سو اسی دن تک پرورش پاتا ہے۔ نہ صرف پیدا ہونے سے پہلے دو سو اسی دن تک بلکہ پیدا ہونے کے بعد بھی ڈیڑھ برس تک اس کی زندگی کی حفاظت اور پرورش کا دار و مدار ماں ہی کی ذات پر رہتا ہے۔ دودھ پھونڈنے کے بعد بھی بہت عرصہ تک ماں ہی کو اس کی خبر داری اور حفاظت کرنی پڑتی ہے۔

اس سے یہ ظاہر ہے کہ ماں کو بچہ کی آئندہ زندگی بنانے میں باپ سے زیادہ حصہ لینا پڑتا ہے۔ چونکہ بچہ کی پیدائش اور پرورش اور خبر گیری میں زیادہ حصہ عورت کے ذمہ ہے تو کیا مردوں کو لازم نہیں کہ عورتوں کو عزت کی نگاہ سے دیکھیں آج کل بہتر سے ایسے ہیں جو اس بات پر کم غور کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ چونکہ عورت ملن دینا ہے جو بچہ کی دماغی جسمانی۔ اخلاقی امور کی اصلاح میں اتنا بڑا حصہ لیتی ہے۔ تو کیا یہ سب سے ضروری بات نہیں کہ عورت کو کافی تعلیم دی جائے۔ تاکہ وہ اس نہایت اہم کام کے قابل بن جائے۔ اور اپنے فرض کو بخوبی انجام دے سکے۔ جب تک عورت کامل طور سے اس فرض کو انجام دینے کے قابل نہ ہو اسے پوری عمر

تک نہ پہنچ جائے اُس وقت تک اس بوجھ کو اُس پر نہ ڈالتا جائیے۔ ایسا نہ ہو کہ
اُس کی زندگی تلخ ہو جائے +

زمانہ احضائے تناسل کی بناوٹ اور تشویش

عورت کے احضائے تناسل میں دو خاص آلات رحم اور خصیتہ الرحم شامل ہیں
خصیتہ الرحم دو چھوٹے غدود ہیں۔ یہ پیرو کے زیرین اطراف میں ہوتے ہیں۔ ان کی
جگہیں پہلی تصویر میں دکھائی گئی ہیں۔ ان غدودوں سے انڈے پیدا ہوتے ہیں
یہ انڈے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر ۱۲۵ انڈے ایک جگہ جمع کئے جائیں تو
بآسانی ایک انچ جگہ میں سما جائیں گے +

رحم کے سرے سے ایک نالی چار یا پانچ انچ لمبی جڑی ہوتی ہے جس کو دھڑل
سیرا خاۃ بیضہ تک پہنچتا ہے۔ انڈا خانہ بیضہ سے رحم میں اسی نالی میں سے
ہو کر گزرتا ہے +

رحم کی شکل تصویر میں دکھائی گئی ہے۔ ایک کنواری کا رحم تقریباً پونے تین
انچ لمبا اور پونے دو انچ چوڑا ہوتا ہے۔ اس کا پچھلا سرا فرج (وجینا) میں لگا رہتا ہے +
فرج کا بیرونی سوراخ ایک تیلے پردے سے جس کو پردہ بکارت کہتے ہیں تھمکا
بند رہتا ہے۔ یہ پردہ عموماً پہلے جماع میں شق ہو جاتا ہے۔ بعض وقت ممکن ہے کہ
پردہ بکارت میں کوئی سوراخ نہ ہو۔ یا کسی بیماری کی وجہ سے سوراخ بند ہو گیا ہو۔
ایسی حالت میں فرج میں مواد جمع ہو جائے گا اور ورم اور درد پیدا ہو گا۔ جس
طرز کی کو اس قسم کی مصکات ہو اُسکو ڈاکٹر کے پاس علاج کے لئے پہنچانا چاہیے +

بلوغت اور ایام حیض

لڑکی سن بلوغت کو نو سے پندرہ سال تک میں پہنچتی ہے۔ ان ایام میں اسکے جسم میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں جو اس کو اس قابل بناتی ہیں کہ وہ بچہ پیدا کر سکے اس کی بغل میں اور ناف کے نیچے بال نکھنے شروع ہوتے ہیں۔ پستان نمودار ہونے لگتے ہیں۔ اور کل جسم بہت جلد بڑھتا اور حیض جاری ہونے لگتا ہے +

حیض عموماً ہر اٹھائیسویں دن شروع ہوتا ہے۔ اور عموماً پانچ دن تک جاری رہتا ہے۔ ایام حیض میں رحم کی مہلی رطوبت سے بھر جاتی ہے حیض کے اخراج میں غلغلہ اور پیغم کے آجنا ہوتے ہیں۔ ایام قبل اور بچہ کو دودھ پلانے کے دنوں میں عموماً حیض جاری نہیں ہوتا۔ حیض کا جاری ہونا قرینہ پختہ لیس برس کی عمر میں بند ہو جاتا ہے حیض بند ہو جانے کے بعد عورت کو حمل نہیں رہ سکتا +

بعض لڑکیوں کو بالغ ہونے پر بھی حیض نہیں ہوتا۔ اس کا علاج باب ۱۲ میں بتایا گیا ہے +

حیض لڑکی کے نو یا دس برس کی عمر میں بھی جاری ہو سکتا ہے اور جس وقت سے حیض جاری ہو جائے وہ حاملہ ہو سکتی اور بچہ جن سکتی ہے۔ لیکن یہ بات غلط فہم ہے۔ کہ کسی لڑکی کی شادی اتنی کمسنی میں کر دی جائے۔ اور وہ کمسنی میں بچہ بنے۔ دس بلکہ سولہ یا سترہ برس کی لڑکی کو بھی بچہ ہی تصور کرنا چاہیے۔ اس کے بدن اور دماغ کا نشو و نما کامل طور سے اس وقت تک نہیں ہوتا۔ اگر وہ حاملہ ہو جائے تو اس کے جسم کی پوری ترقی نہ ہوگی۔ بلکہ وہ پست قدرہ جائے گی۔ اور جبکہ اس کا

مجموعہ پورے طور سے نشوونما نہیں پا چکا تو وہ تندرست اولاد بھی پیدا نہیں کر سکتی۔
 کوئی عورت بیس برس سے کم عمر میں شادی نہ کرے۔ اور نہ اولاد جنے۔ بلکہ اگر اکیس یا
 بائیس برس کی عمر تک وہ حاملہ نہ ہو تو بہتر ہے۔ صحت کے لحاظ سے کم سنی کی شادی ممنوع
 ہے۔ یہ ایسی رسم ہے جس سے اخلاقی ذلتیں بہت واقع ہوتی ہیں +

زنانہ آلات تناسل کی خبر گیری

ہر ایک ماں کو آلات تولید کی حفاظت اور فرائض کے متعلق واقف ہونا چاہیئے
 وہ مناسب طریقے سے اپنی لڑکیوں کو بھی جماع کے متعلق ان کی سمجھ کے مطابق رہایت
 کرے۔ لڑکیوں کو اس قسم کی تعلیم دینے سے ان کے چال چلن اور صحت بدنی کی حفاظت
 ہوگی۔ بہت لڑکیاں ان باتوں سے واقف نہ ہوتی ہیں۔ اور پہلا سبق اپنے کسی
 بد چلن سامع سے پاتی ہیں۔ جن کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خود بُری عادتیں سیکھ لیتی ہیں +
 ہر لڑکی کا اندام نہانی خواہ وہ بچہ ہی کیوں نہ ہو روز دھو کر صاف کر دینا چاہیئے
 تاکہ میل کی وجہ سے کھپل نہ ہونے پائے۔ کھپلانے سے اکثر لڑکیوں کو اپنے اندام نہانی
 سے کھینچنے کی بُری عادت بڑھ جاتی ہے +

لڑکیوں کو برہنہ بدن گھومنے دینا سخت بے شری کی بات ہے۔ اور کسی ملک
 کے لوگوں کی اخلاقی حالت ترقی نہ پائے گی۔ جب تک وہ اس رواج کو جاری رکھیں گے
 بہت عرصہ گزرا کہ سرکار جاپان نے یہ آئین جاری کیا تھا کہ والدین اپنے بچوں کو ایسے
 کپڑے نہ پہنائیں جن سے ان کے ستر برہنہ رہیں +

لڑکے اور لڑکیوں کو کسی ایک ہی چنگ پر نہ سلانا چاہیئے۔ کیونکہ چھوٹے بچے

بھی اگر ایک ہی بستروں میں تو بہت جلد بُری عادت سیکھ جاتے ہیں +
 بچوں کو بچپن ہی سے اندام نہانی کے چھونے سے روکنا چاہیے۔ کیونکہ بچوں
 چھونے سے چھوٹی لڑکیوں میں بھی اندام نہانی سے کھیلنے کی بُری عادت پڑ جاتی ہے۔
 جب لڑکی سن بلوغ کو پہنچے اور حیض جاری ہو۔ تو ماں اسے ہدایت کرے کہ ایام حیض
 میں جسم کے اندر سردی آسانی سے سرایت کر جاتی ہے۔ اس وجہ سے اس کو اپنی
 صحت کی نگرانی اچھی طرح کرنا لازم ہے۔ اس عمر کی لڑکی سے نہ سخت محنت کا کام نہ
 بلکہ رات کو نو یا دس گھنٹے سونے دو +

ایام حیض میں صحت کثیر یا روئی کسی مل کے ٹکڑے میں رکھ کر تیل حیض کو
 جذب کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔ اکثر عورتیں بادامی کاغذ اور سیاہ لکڑی استعمال
 کرتی ہیں۔ یہ گندگی سوزش بھالا۔ امیجی کا باعث ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے اکثر
 اندام نہانی کے اند بھی مرض پیدا ہو جانے کا احتمال رہتا ہے +

حالت حیض میں غسل کی بھی ضرورت ہے۔ اور خاص کر جسم کا وہ حصہ حیض
 کے ایام میں میل ہو جاتا ہے ضرور دھونا چاہیے۔ اگر غسل کے لئے گرم پانی استعمال
 کیا جائے اور نہ پانی تولیہ سے رگڑ کر جسم خشک کر دیا جائے تو سردی لگنے کا خوف ہوگا
 کوئی محنت یا ہم حیض میں جسم کی صفائی سے لاپرواہ نہ رہے +



باب ۱۶

شرابیوں کا استعمال

کچھ عرصہ پہلے کہ فرانس کے چند تہذیب و وطن نے معلوم کیا کہ فرانس کی آبادی سال بسال بجائے تر لقی کرنے کے گھٹتی جاتی ہے۔ انہوں نے یہ مقصد ارادہ کیا کہ اس بات کو دریافت کریں کہ کیوں فرانس میں پیدائش کی نسبت اموات زیادہ واقعہ میں آتی ہیں۔ جب انہوں نے پورے طور پر تحقیقات کی تو انہیں معلوم ہو گیا کہ کثرت اموات و قلت اولاد کی وجہ شراب نوشی کی کثرت تھی۔ انہوں نے اپنی رپورٹ میں اور سب باتوں کے ساتھ یہ بھی لکھا:-

”شراب کا استعمال انسان کے دل سے طبیعت کو زائل کر دیتا ہے۔ اور جو فرض بطور میچ یا باب یا شوہر کے اُس پر ہوتا۔ اُس کو بھولا دیتا ہے۔ یہ اُس کو اُس کے کام کے ناقابل بناتی اور ہمیشہ چوری اور قانون شکنی کی ترغیب دیتی ہے صرف یہی نہیں۔ بلکہ بہت سی مہلک بیماریاں بھی مثلاً لقوہ۔ معدہ۔ تھی۔ اور گردوں میں ورم۔ تپ۔ دق۔ نمونیا۔ سرسام۔ جنون۔ خون کی خرابی وغیرہ شراب پینے سے پیدا ہوتی ہیں۔ لڑاکتوں نے اس بات کو معلوم کیا ہے۔ کہ شراب ان بیماریوں کا صرف سبب ہی نہیں بلکہ وہ آدمی جو شراب نہیں استعمال کرتے ہیں۔ لیکن ان بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں۔ تو ان کے شفا پانے کی امید ہے۔ لیکن جو شخص شراب پیتے ہیں اگر وہ بیمار ہو جائیں تو ان کے شفا پانے کی بہت کم امید ہے۔“

مذکورہ بالا رپورٹ سے یہ ظاہر ہے کہ شراب پینے سے جسم کو نقصان ہی پہنچتا ہے اور اس سے کچھ فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ انگلستان کے ایک وزیر اعظم کلیئرٹون نے یہ کامیاب تجربہ تین بڑی آفتوں یعنی جنگ۔ کال اور وبا کا مجموعی نقصان اس قدر فحاش نہیں جتنا شراب پینے کا ہے +
شراب کی قسمیں

شراب قدرتی پیداوار نہیں بلکہ شراب کے بنائی جاتی ہے۔ یہ گیہوں جو۔ چاول انگور اور کھجور سے بنتی ہے۔ شراب کو جوش دینے کے لئے جو غیر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے ان اتاجوں اور پھلوں کا میوہ اور شکر الکحل میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ہر قسم کی شراب خواہ اس کا نام ہسکی ہو یا برانڈی۔ جن۔ بیر۔ یا ٹوڈی ہو سب میں الکحل شامل ہے۔ بعض شرابوں میں فی صدی پانچ یا دس اونس الکحل ہوتا ہے بعضوں میں فی صدی پچاس سے ستر اونس تک الکحل ایک لٹر قاتل ہے۔ ایک آدمی کو فوراً ہی ہلاک کرنے کے لئے بہت زیادہ خالص الکحل کی ضرورت نہیں جو شخص الکحل پیتا ہے۔ اگر اس کو یہ بتایا جائے کہ وہ زہم پیتا ہے تو وہ کبھی باور نہ کرے گا۔ لیکن کئی طریقوں سے ہم ثابت کر سکتے ہیں کہ یہ سچ ہے۔ اگر ایک کھنوا یا پھلی کسی برتن میں رکھے جائیں اور اس میں ایسا پانی ہو جس میں سواں حصہ الکحل ملا ہے۔ تو وہ فوراً مر جائیں گے۔ اگر انڈے کی سفیدی ہو سکی یا کسی دوسری تھیر شراب میں ڈالی جائے۔ تو وہ فوراً ہی طبعاً جم جائیں گی جیسے گرم پانی میں یا گرم لوسے پر ڈالنے سے جم جاتی ہے۔ پس جب ہمارا سواں حل تلی۔ گرڈے۔ چٹے وغیرہ اس مادے سے بنے ہیں جس سے انڈے کی سفیدی بنتی

ہے۔ تو ضرور ہے کہ اُن کے اوپر بھی شراب کا ویسا ہی اثر پڑے گا جس طرح اُنڈے
کی سفیدی پر پڑتا ہے +
شراب غذا نہیں ہے

کیا شراب غذا ہے؟ اس سوال کا جواب دینے سے پیشتر لفظ غذا کی تشریح کرنا
ضرور ہے۔ غذا وہ شے ہے جو استعمال کرنے پر جسم کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچائے۔
بلکہ اُس میں گرمی۔ قوت اور اُس کی ترقی اور تندرستی کا سامان مہیا کرے۔ شراب
کوئی غذا نہیں ہے۔ کیونکہ کھانے کی نالی سے گزرا کر یہ معدے میں پہنچتا ہے مضم نہیں ہوتا
اور نہ کسی اور شکل میں تبدیل ہوتا ہے۔ بلکہ یہ بالکل ہی بد ہستی ہے۔ خون میں جا کر بھی
یہ شراب ہی رہتی ہے۔ یہ بھی سب کو معلوم ہے کہ شراب جسم کے جس حصہ میں لگتی ہے
اُس کو جلا دیتی ہے۔ اور جسم میں کچھ قوت پیدا نہیں کرتی۔ اس کے علاوہ جب معدہ
درست ہو اور معمولی غذا استعمال کی جائے۔ تو وہ اُس کو قبول کرتا ہے۔ لیکن اگر شراب
اول مرتبہ استعمال کی جائے۔ تو عموماً معدہ اُسے نکل دیتا ہے۔ معدہ فوراً اس بات کو
معلوم کر لیتا ہے کہ شراب اُس کی دشمن ہے۔ اس لئے جس قدر جلد ممکن ہوتا ہے اُسکو
اپنے اندر سے نکالنے کی کوشش کرتا ہے۔ غذا جسم کو بڑھاتی ہے۔ مگر شراب جسم کی
ترقی کو روکتی ہے۔ جن بچوں کو شراب پلائی جاتی ہے۔ وہ اُس قدر نہیں پہنچتے
جسکو وہ بغیر شراب کے پہنچ سکتے ہیں +

شراب اعصاب کو قوت نہیں پہنچا سکتی

ورزش کرنے والے یا وہ لوگ جو ذہنی و غیرہ میں ذرا اضافی کے لئے بنیادی کریں

ہیں۔ شراب مطلق استعمال نہیں کرتے۔ دنیا کے ہر ملک میں سارے ڈاکٹروں کی یہ رائے ہے کہ الکحل اعصاب کو کمزور کرتی ہے۔ جو لوگ سمجھتے ہیں کہ شراب پینے سے قوت بڑھتی ہے۔ اُس کی وجہ یہ ہے کہ شراب پینے سے دماغ اس قدر سن پڑ جاتا ہے کہ شراب پینے کے بعد شراب پینے والا اپنی طاقت سے واقف نہیں رہتا۔ جنگ میں سیکڑوں مرتبہ یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو سپاہی صبح کو شراب پیتے ہیں وہ دن کے وقت اتنا نہیں چل سکتے جتنا شراب نہ پینے والے سپاہی چل سکتے ہیں +

شراب کا اثر دماغ پر

جو شخص شراب پیتا ہے وہ سمجھتا ہے کہ شراب سے اُس کو سوچنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ تھوڑی شراب پینے کے بعد دماغ یا پندارہ منٹ تک دماغ زیادہ تیز معلوم ہوتا ہے اور خیالات میں سرعت آ جاتی ہے۔ مگر اس بات پر غور کرنا چاہیے کہ اُس وقت کی باتیں بالکل فضول اور بھل ہو کر رہتی ہیں۔ کیونکہ جو شخص عام طور سے اپنے قول اور فعل میں بہت شہیتہ ہو وہ زیادہ شراب پی لینے کے بعد اپنے آپ کو بالکل بھول جاتا ہے۔ کم سخن آدمی شراب پینے کے بعد زیادہ بکواسی ہو جاتا ہے۔ اور خرافات سے گذر کر گالیاں دینے لگ جاتا ہے۔ اور ایسے کام کرتا ہے جو عقل و شائستگی کے خلاف ہوتے ہیں۔ شراب پینے کے بعد چند منٹ تک شرابی کے سر میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ اُس وقت وہ خاموش ہو جاتا ہے اور چاہتا ہے کہ لیٹ کر سو جائے۔ لیکن وجہ صحت یہ ہے کہ شراب دماغ کو بالکل سن کر دیتی ہے +

ایک ڈاکٹر نے دماغ پر شراب کے اثر کا تجربہ اس طور پر کیا۔ اُس نے ستواتر

بارہ دن تک تین اونس شراب پی۔ بارہویں دن اُس نے معلوم کیا کہ اُس کے دماغ میں اتنی قوت نہیں رہی جتنی پہلے تھی۔ پہلے وہ ایک منٹ میں چالیس ہندسے جمع کے جوڑ سکتا تھا لیکن بارہ دن تک تین اونس شراب پینے کے بعد وہ صرف چوبیس ہندسے ایک منٹ میں جمع کے جوڑ سکتا تھا۔ جس آیت کو وہ پہلے صرف دو منٹ میں حفظ کر لیتا تھا۔ بارہ دن شراب پینے کے بعد اُس آیت کو حفظ کرنے میں چھ منٹ لگتے تھے۔ شراب دماغ کو نقصان پہونچاتی ہے۔ اس کی روشن اور صحیح دلیل یہ ہے کہ شراب پینے سے بہت سے لوگ پاگل ہو گئے +

خدا نے انسان کو کائنات (تیز یا تند قلب یا ضمیر عطا کیا ہے۔ جس سے وہ حق اور ناحق میں امتیاز کر سکتا ہے۔ لیکن شراب اس قوت کو تباہ کر دیتی ہے۔ قریب قریب جتنے بھی جرم ہوتے ہیں جن کی وجہ سے آدمی جلیخانوں میں پڑتے ہیں مثلاً فوجداری۔ خون۔ زنا بالجبر وغیرہ سب اُسی وقت آدمی کرتے ہیں جب وہ نشہ میں ہوتے ہیں۔ فوجداری کی رپورٹ دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ جن کو پچاسی کی سزا دی گئی ان میں زیادہ تر اُسی وقت مجرم ہوئے جبکہ وہ نشہ میں تھے +

شراب پینے سے بیماری پیدا ہوتی ہے

جو شخص تھوڑی شراب روز بیتی ہے۔ شاید وہ یہ خیال نہیں کرتا کہ اس سے اُس کو کچھ نقصان ہو رہا ہے۔ لیکن اگر وہ اپنے اندر اپنے گردوں۔ تلی۔ پھیپھڑے۔ معدے اور خون کی رگوں کو دیکھ سکے تو اُس کو معلوم ہو گا کہ یہ سارے اعضا رفتہ رفتہ خراب ہو رہے ہیں۔ معمولاً جسم کے اندر ایسی قوت ہے کہ اگر بیماری پیدا کر نیوالے

کیڑے کسی طرح اندر داخل ہو جائیں۔ تو وہ اُن کو ہلاک کر سکتی ہے لیکن شراب اُس
 قوت کو گھٹا دیتی ہے اور اعضا کو اس قدر کمزور کر دیتی ہے کہ شرابی کو سرسام، بے وقوفی
 بیضہ، طاعون، بے حیثی وغیرہ ایسے امراض بہت جلد ہو جاتے ہیں۔ فی الحقیقت شراب
 پینے والے کو ہر مرض جلدی سے لگ جاتا ہے۔ اور جب وہ ایک مرتبہ بیمار ہو گیا تو شراب
 نہ پینے والے کی نسبت اُسکے بچنے کی بہت کم امید رہتی ہے +

شراب کا نتیجہ اور اُس کے نقصانات۔ صحت شرابی ہی پر محدود نہیں۔ بلکہ
 اُس کی اولاد پر بھی اثر پڑتا ہے خیرات خانوں اور ہسپتالوں میں جہاں کمزور دماغ
 والے بچوں کی حفاظت کی جاتی ہے۔ ہر ستور کوں میں اکٹالٹیس ایسے ملیں گے جن کے
 والدین شرابی تھے +

شراب زندگی کو کم کرتی ہے

بیمہ کمپنی والوں نے ہر ملک میں اس بات کو معلوم کیا ہے کہ شرابی اتنے دن
 تک زندہ نہیں رہتے جتنے دن تک شراب نہ پینے والے زندہ رہتے ہیں۔ وہ بیان
 کرتے ہیں کہ شراب نہ پینے والوں کی نسبت شرابی دُگنے زیادہ مرتے اور بیمار ہوتے
 ہیں۔ مثلاً اگر ایک ہزار آدمیوں کی کمپنی ہو جو شراب استعمال کرتے ہیں۔ اور دوسری
 کمپنی ایسے ہزار آدمیوں کی جو شراب نہیں پیتے تو اگر دو موتیں شراب نہ پینے والوں
 میں ہوں۔ تو تین موتیں شراب پینے والوں میں ہوں گی۔ دنیا میں سب بڑی بڑی
 بیمہ کمپنیوں کا اس پر پورا اتفاق ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ شراب پینے والا اپنی
 زندگی کے چار سال بے دخل سال تک گھٹاتا ہے +





اس تصویر میں تندرست معدہ کا اندرونی پردہ دکھایا گیا ہے۔ معدے کے
استریں تیس ادا نشیب ہیں۔ اور کسلاں صورت اور تندرستی کا رشتہ ہے



اس تصویر میں یہ دکھایا گیا ہے کہ کھل کے ذریعہ سکڑنے اور گلنے کے لیے دافع
پرلے ہیں۔ بقایہ تصویر نمبر کے یہاں اندرونی پردے کی رنگت نا تندرستی کی ہے

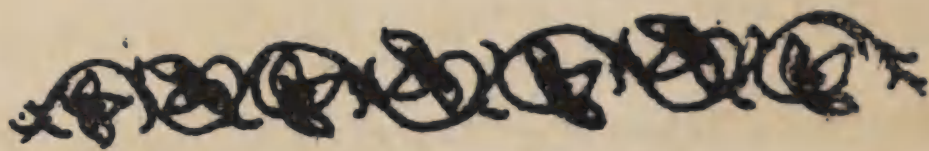
کیا شراب ایک مفید دوا ہے ؟

بہت عرصہ نہیں گزرا کہ ڈاکٹر صاحبان عام طور پر اس خیال سے بیماروں کو شراب پلاتے تھے کہ شاید وہ بیماری کے علاج میں مفید ہوگی۔ لیکن آج کل کے ڈاکٹر بہت کم شراب بطور دوا کے استعمال کرتے ہیں۔ اب یہ معلوم ہو گیا ہے کہ شراب بیماری کو اچھا نہیں کرتی۔ بلکہ اُس کے برعکس بیماری کو اور بڑھا دیتا ہے۔ صحت جلد کے اوپر ہونے کے لئے یہ مفید دوا کا کام دے سکتی ہے۔ بعض اجلدوں میں ایسے اشتہارات چھپتے رہتے ہیں۔ کہ فلاں قسم کی شراب بہت مفید۔ قوت بخش اور ہاضم ہے۔ لیکن یہ سب جھوٹی باتیں ہیں۔ مریض کے لئے سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ ہر قسم کی شراب سے پرہیز کرے +

شراب کی عادت کیونکر چھوٹ سکتی ہے ؟

سب سے بڑھ کر ضروری بات یہ ہے کہ بُری عادت پر قابو پانے کے لئے پہلے مصمم ارادہ ہو۔ اگر کوئی شخص اس بُری عادت کو چھوڑنے کے لئے خدا سے مدد مانگے تو خدا اُس کو شراب کی خواہش پر فتنہ ہونے کے لئے ضرور مدد بخئے گا۔ یہ بات اب ظاہر ہے کہ بعض کھانوں سے بھی شراب پینے کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے جو شخص شراب چھوڑنا چاہتا ہے وہ ہر طرح کے گوشت اور مسالہ دار کھانوں سے پرہیز کرے۔ یہ بھی مطلقاً ضرور ہے کہ تباہی کا استعمال قطع نہ کیا جائے۔ کیونکہ تباہی کا استعمال کرنے سے اکثر شراب کی خواہش پیدا ہوتی ہے۔ جس قدر ممکن ہو اُس قدر سبیل کھاؤ۔ اور کثرت سے خالص پانی پیو۔

جائے اور قہوہ مت استعمال کرو۔ روزمرہ گرم پانی سے غسل کرو۔ گرم پانی سے
 غسل کرنے کے بعد فوراً جسم پر ٹھنڈا پانی ڈال کر جلد جسم کو خشک کر ڈالو جبکہ
 زیادہ ممکن ہو تازہ ہوا میں باہر رہو۔ روزمرہ ورزش کرو تاکہ پسینہ نکل آئے
 مکان کے اندر کسی قسم کی شراب نہ رکھو اور نہ کبھی شراب کی دکان پر جاؤ۔
 اگر کوئی شخص فی الحقیقت شراب چھوڑنا چاہتا ہے تو مذکورہ بالا قاعدوں پر عمل
 کرنے سے وہ ضرور شراب چھوڑ سکتا ہے +



باب ۱۷

مبتلا کو کا استعمال

دنیا میں بہت قسم کے درخت اُگتے ہیں۔ ان میں سے بعض قسم کے درخت
آدمیوں کی غذا کا کام دیتے ہیں۔ بعض جانوروں کی غذا کے لئے مفید ہیں۔ بعض
ایسے ہیں جن سے آدمیوں کے لئے کپڑے اور برتن بنائے جاتے ہیں۔ لیکن جن
ایسے ہیں جن سے کپڑے مارنے کے لئے زہر کے سوا اور کوئی کام نہیں نکل سکتا۔
اس آخری قسم میں مبتلا کو داخل ہے۔ زہلی نہ کتے۔ نہ گھوڑے نہ گائے اور نہ
دیگر کسی قسم کے حیوانات کو پھسلا کر مبتلا کو پلا سکتے ہیں۔ صرف انسان ہی ایسا
حیوان ہے جس نے مبتلا کو پینے کی خاص عادت پیدا کر لی ہے +

مبتلا کو ایسی شے نہیں جو جسم کی تندرستی قائم رکھنے کے لئے مفید ہو۔
کیونکہ یہ دریافت ہوا ہے کہ مبتلا کو نہ پینے والوں کی تندرستی مبتلا کو پینے والوں کی
تندرستی سے بہتر ہوتی ہے۔ وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ عرصے تک زندہ رہتے
ہیں جب یورپ کے ملکوں میں مبتلا کو پینے کا رواج شروع ہوا۔ تو وہاں کے کل بادشاہوں
نے یہ مان لیا کہ مبتلا کو ایک مضر زہر ہے۔ اور انھوں نے قانون جاری کر دیے کہ کوئی
شخص مبتلا کو کا استعمال نہ کرے۔ جیسے کہ اہل چین نے افیون کے استعمال کو روکا ہے
لیکن آج کل ہمت سے بادشاہ خود مبتلا کو استعمال کرتے ہیں جس سے ظاہر ہوتا ہے کہ
یا تو وہ قانون منسوخ کر دیئے گئے ہیں۔ یا ان پر کوئی عمل نہیں کرتا +



سباکر کی غلامی

تبا کو ایک زہر ہے

ہر تبا و انس تبا کو کے سوکھے تھوں میں دو ادنس نیکوٹین ہوتا ہے۔ جو کہ زہر قاتل ہے۔ نیکوٹین سکپا سے کہیں زیادہ ملک زہر ہے۔ یہ اس قدر ہلکا ہے کہ اگر اس کی ایک بوند خرگوش کی جلد پر ڈال دیکائے تو وہ مر جائے گا۔ لی یا کتے کی زبان پر اگر اس کے دو قطرے ڈال دیے جائیں تو وہ فوراً مر جائیں گے۔ آدمی بھی جبا کو کھل جانے سے مر جاتے ہیں۔ چین میں عام دستور ہے کہ خود کشی کرنے کے لئے لوگ حقہ کا پانی پی لیتے ہیں۔ اس پانی میں نیکوٹین ملا ہوتا ہے۔ +

عام طور پر جب آدمی پہلی مرتبہ تبا کو پیتا ہے تو اس کی طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے۔ ان ساری باتوں سے یہ ثابت ہے کہ تبا کو ایک بہت مضر زہر ہے۔ +

تبا کو کا کسی صورت میں استعمال کیا جائے جسم کو ضرور نقصان پہونچاتا ہے بعض آدمی خیال کرتے ہیں کہ سگریٹ یا بیڑی بہ نسبت چرت یا پائپ کے کم نقصان پہونچتا ہے۔ بعضوں کا خیال ہے کہ حقے میں ان سب سے بھی کم نقصان ہے۔ لیکن تبا کو کا کسی طریقے سے بھی استعمال کیا جائے مضر ہے۔ اور جتنا زیادہ اس کا استعمال کیا جائے گا اتنا ہی زیادہ نقصان ہوگا۔ تبا کو پینے کے علاوہ بعض لوگ اسے کھاتے اور بعض اس کا ناس لیتے ہیں۔ یہ بھی اتنا ہی مضر ہے جتنا اس کا پینا۔ جو لوگ حقہ یا سگریٹ پیتے ہیں۔ تو دھواں ان کے اندر جاتا ہے۔ کش لگانے کے ساتھ دھواں پیپھڑوں میں چلا جاتا ہے۔ اور پھر اسی دھواں کو وہ ناک سے نکلنے میں اس طرح تبا کو پینے کے بہ نسبت کسی دوسری طرح استعمال کرنے کے زیادہ نقصان

ہوتا ہے اور زیادہ زہر خون میں داخل ہوتا ہے +

آدمی کیوں تباہ کو استعمال کرتے ہیں

تباہ کو بھی ایفون یا کوکین کی طرح ایسا زہر ہے جس کے استعمال کی لوگوں کو عادت ہو جاتی ہے۔ جب اس کو پہلی دفعہ استعمال کرتے ہیں۔ تو استعمال کر نہ والے کی طبیعت خراب ہو جاتی ہے۔ دوسری دفعہ استعمال کرنے سے یہ ایسا برا معلوم نہیں دیتا۔ لیکن بار بار استعمال کرنے سے یہ پیسے والے کو خوشگوار معلوم ہونے لگتا ہے۔ اور جب دیر تک آدمی اس کو استعمال کرتا رہتا ہے۔ تو اس کو اس کا چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے تباہ کو داغ اور نسوں کو بالکل سُست کر دیتا ہے۔ جب کوئی شخص تھکا ہوا پریشان ہوتا ہے اور تباہ کو پیتا ہے۔ تو فوراً اسی کرام محسوس کرتا ہے۔ اس کا سبب درہل یہ ہے کہ وہ بالکل سُن پڑ جاتا ہے۔ کیونکہ تباہ کو اس کے دماغ اور نسوں کو سُت کر دیتا ہے۔ اگرچہ وہ درد اور پریشانی موجود ہیں لیکن وہ محسوس نہیں کر سکتا +

کیا دھبے کہ تباہ کو پینے والے جلد مر نہیں جاتے ؟

اگر تباہ کو پینے میں زہر کا کچھ حصہ جل نہ جاتا۔ تو پینے والے جلد مر جاتے۔ اگرچہ سارا زہر نہیں جل جاتا تو بھی کچھ حصہ جل جاتا ہے۔ زہر کا بڑا حصہ یعنی ۳۰ فیصدی سے ۵۰ فیصدی تک بانی رہتا ہے۔ اور وہ خون میں مل جاتا ہے۔ رُفہ رُفہ جسم اس زہر کا مادی ہو جاتا ہے جسے کہ دوسری مضر چیزوں کی عادت پڑ جاتی ہے۔ مثلاً جو لوگ ریشم کی تاریں گرم پانی میں سے نکالتے ہیں۔ اُن کی آنکھیاں گرم پانی کی ایسی مادی ہو جاتی ہیں کہ وہ اُتے پانی میں اپنی آنکھیاں ٹھل سکتے ہیں۔ لیکن

جسم خواہ کسی مضر شے کا عادی ہو جائے وہ اس امر کا ثبوت نہیں کہ کسی قسم کا نقصان نہیں ہوا +

تباہ کو پینے سے شراب پینے کی عادت پڑ جاتی ہے

ہر تباہ کو پینے والے کی ناک اور حلق میں ورم ہوتا ہے جس کی وجہ سے اس کو کھانسی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے ناک کے اندر کی جھلی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس کے اس کے سونگھنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔ زبان بھی تباہ کو کے دھوئیں سے ٹھس جاتی ہے۔ اس لئے اس کو معمول کھانے میں کوئی ذائقہ معلوم نہیں ہوتا۔ اور وہ چند سال کی چیزیں چاہتا ہے۔ تباہ کو کا دھواں منہ اور حلق کو خشک کر دیتا ہے۔ سالہ دار کھانا بھی منہ اور حلق کو جلا دیتا ہے۔ اس سے ایک قسم کی پیاس پیدا ہوتی ہے جو پانی سے نہیں بجھتی۔ اس تشنگی کو بجھانے کے لئے صرت ایک ہی چیز ہے وہ شراب ہے۔ اس لئے بہت ہی کم تباہ کو پینے والے ایسے ہیں جو شراب نہیں پیتے +

تباہ کو کا دل پر کیا اثر ہوتا ہے؟

تباہ کو کا سب سے زیادہ اثر دل پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ سے ایک قسم کی بیماری ہو جاتی ہے جس کو تباہ کو اسٹروک کہتے ہیں۔ اُن سب کو جو زیادہ تباہ کو استعمال کرتے ہیں یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اس بیماری میں شخص وقت بوقت بہت تیزی سے حرکت کرتا ہے۔ پھر دو ایک حرکت چھوڑ کر بالکل آہستہ ہو جاتا ہے جب کسی شخص کا ایسا دل ہو تو اس کی سانس بہت جلد گھٹ جاتی ہے۔ قریب قریب سب جوان آدمیوں کو جو تباہ کو پیتے ہیں یہی بیماری ہوتی ہے۔ چند سال

گذرے امریکہ کے حکام جب بھری کالج کے امیدواروں کا معائنہ کر رہے تھے تو انہوں نے ۱۹۱۳ء امیدواروں میں سے ۲۹۸ امیدواروں کو چھانٹ کر نکال دیا۔ کیونکہ ان کے دلی اور دیگر اعضا تباہ کو پینے کی وجہ سے ہمیشہ کے لئے خراب ہو گئے تھے۔ تباہی کا استعمال جسم کو پورے طور سے بڑھنے نہیں دیتا۔



تباہی کے استعمال کا نتیجہ

تباہی کا زہر جسم کے ترقی کرنے والے اعضا کو بڑھنے نہیں دیتا۔ اس تصور میں دو طالب علم ہیں۔ اور دونوں کی عمر ۳۴ برس کی ہے۔ ان میں سے بڑے لڑکے نے تباہی کو کسی غیر استعمال کیا۔ چھوٹا لڑکا باغی برس کی عمر سے تباہی کو پی رہا ہے۔ اور

گو کہ وہ بھی ۱۴ ہی برس کا ہے۔ لیکن اُس کا قد صرف دس برس کے لڑکے کے برابر ہے +

جسم کا بڑھنا غذا پر منحصر ہے۔ لیکن غذا جسم کی بڑھتی میں کام نہیں آ سکتی۔ جب تک کہ وہ پہلے ہضم نہ ہو۔ غذا کے ہضم ہونے اور تیار کرنے کے بارے میں ہم بات میں ذکر کرتے ہیں کہ یہ کھانے کی نالی میں ہوتا ہے۔ تباکو سے کھانے کی نالی کو نقصان پہنچتا ہے۔ اس لئے وہ ہضم کرنے کا کام اچھی طرح نہیں کر سکتی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بدن کو کافی سامان بنانے کا نہیں ملتا۔ نہ صرف یہی ہوتا ہے بلکہ تباکو کا ترسہ بدن کے ان حصوں کو سُن کر دیتا ہے جو بڑھ رہے ہیں۔ اور بولوں اُن کی بالیدگی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ اُس قسم کی مثال ہے۔ جیسے کوئی شخص برف کے ٹکڑے کسی پودے کی جڑ میں رکھ دے۔ ایسا کرنے سے پودے کی جڑیں سُن ہو جائیں گی اور پودے کا بڑھنا سوتوت ہوگا۔ لیکن اگر حد سے زیادہ برف نہ رکھی گئی ہو تو پودا جیتا نور ہے گا۔ لیکن اس کا قد چھوٹا ہی رہے گا +

تباکو کو زندگی کو کم کرتا ہے

امریکہ کی ایک بری بیمریکنی جس نے ۶۰ برس کے اندر ایک لاکھ اسی ہزار ٹھٹھک بنائے۔ اُس نے معلوم کیا کہ تباکو پینے والوں کی زندگی نہ تباکو پینے والوں کی نسبت بہت کم ہوتی ہے۔ اُنہوں نے معلوم کیا کہ جب تباکو نہ پینے والے چالیس برس کی عمر میں چار مرتے ہیں۔ تو اُس عمر میں تباکو پینے والے پانچ مرتے ہیں +

جراحوں کا تجربہ ہے کہ ایک جراحی عمل جس سے تباکو نہ پینے والا اکثر تباکو

پینے والوں کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے۔ ممالک متحدہ امریکہ کے کسی پرسیڈنٹ کو چند سال گذرے کسی نے گولی ماری۔ جس کے باعث وہ تھوڑی دیر میں مر گیا۔ جن ڈاکٹروں نے اس کا علاج کیا۔ اُن کا یہ بیان ہے کہ اگر وہ اس قدر تبا کو نہ پیتے ہوتے تو وہ بچ جاتے +

تبا کو کا استعمال اندھا کرنے اور ہونٹ۔ زبان اور حلق میں ناسور پیدا کرنے کا عام سبب ہے +

تبا کو کا اثر دماغی قوتوں پر کیا پڑتا ہے ؟

جو شخص تھکا ہو۔ وہ تبا کو پینے کے بعد تھکاوٹ کو بھول جاتا ہے۔ جو شخص رنجیدہ ہو وہ تبا کو پینے کے چند منٹ بعد اپنے رنج کو بھول جاتا ہے۔ اس کی وجہ پہلے بیان ہو چکی ہے کہ تبا کو کا زہر دماغ اور نسوں کو مٹن کر دیتا ہے۔ اس لئے یہ دریافت کیا گیا کہ جو لڑکے یا لڑکیاں تبا کو استعمال کرتے ہیں۔ وہ اپنے پڑھنے لکھنے میں بہت سست ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور کالجوں میں جہاں تبا کو پینے اور نہ پینے والے ایک ہی جماعت میں ہوں۔ یہ بات دریافت کی گئی ہے کہ تبا کو پینے والوں کی لیاقت تبا کو نہ پینے والوں سے ۲۰ فی صد کم ہوتی ہے۔ امریکہ کے ایک بڑے شہر کے وٹل بڑے اسکولوں میں تحقیقات کرنے سے یہ معلوم ہوا کہ ہر دسوں اسکولوں کے ۲۰ تبا کو پینے والوں اور ۲۰ نہ پینے والوں میں صحت کا تقور اور وسطا یہ پایا گیا ہے۔ ہر ۲۰ لڑکوں میں جو تبا کو پیتے تھے ۱۴ لڑکے بیمار تھے۔ لیکن ہر ۲۰ لڑکوں میں جو تبا کو نہ پیتے تھے صرف ایک ایسا لڑکا نکلا جس کی نسوں میں فتور تھا۔ ہر ۲۰ تبا کو

پینے والوں میں اس سست اور گندہن تھے حالانکہ ہر روز پینے والوں میں
مشکل سے ایک لٹر کا سست اور گندہن نکلا +

علاوہ ازیں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ بتبا کو پینے والے لڑکے جھوٹ
بولتے۔ چوری کرنے اور دیگر اخلاقی گناہ کی طرف مائل ہو جاتے ہیں جو لڑکے بتبا کو
پیتے ہیں۔ اکثر وہ مگرٹ حاصل کرنے کی خاطر جھوٹ بولتے یا چوری کرتے ہیں +
بتبا کو کی عادت کیسے ترک کی جا سکتی ہے؟

جو لوگ بتبا کو نہیں پیتے وہ کبھی اس کو شروع نہ کریں۔ اہل جو لوگ بتبا کو
پیتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ دنیا میں زیادہ عرصہ تک کار آمد اور خوشی کی زندگی
بسر کریں۔ وہ بتبا کو کے بُرے نتائج کو مد نظر رکھ کے فوراً بتبا کو چھوڑ دیں بتبا کو
چھوڑنے کا سب سے بہتر طریقہ یہ ہے کہ وہ رفتہ رفتہ کم نہ کیا جائے بلکہ ایک دم
اُس کو چھوڑ دیں۔ اس کے لئے صرف مرضی اور مصمم ارادے کی ضرورت ہے۔ اس
کتاب میں جو طریقہ شراب چھوڑنے کے لئے بتائے گئے ہیں۔ وہ بتبا کو کو چھوڑنے
کے لئے بھی مفید ہیں۔ ایک اہل بہتر طریقہ یہ ہے کہ روزمرہ مزدنش کے ذریعہ سے
پسینہ نکال دیا جائے تاکہ بتبا کو کا ذہن جسم کے اندر سے جلد نکلا جائے +

باب ۱۸

اشتہارِ حبشی شدہ ادویات

اخباروں اور دیواروں وغیرہ پر جو اشتہارات چھپے ہوتے ہیں ان میں سے اکثر دوائیوں کے اشتہار ہوتے ہیں ایسے ایسے اشتہار ہر روز نکلتے رہتے ہیں۔ "نئی عجیب دوائی" ایسی دوائیوں کے بیچنے والے اس امر واقعی سے غافل اٹھاتے ہیں کہ اکثر لوگ جب وہ بیمار پڑتے ہیں تو خیال کرتے ہیں کہ دوائی کی چند خوراکیں کھانے سے وہ شفا حاصل کریں گے۔ صد ہا سال گزرتے کہ حکیموں کو بھی بیماریوں کی حقیقت اور اسباب معلوم نہ تھے۔ ان کی یہ رائے تھی کہ بیماری کسی عجیب بُری تاثیر کا نتیجہ تھی۔ چونکہ ان کو بیماری کا سبب معلوم نہ تھا اس لئے بیماری کا صحیح علاج بھی وہ نہ جانتے تھے۔ ان دنوں میں کسی آدمی کو یہ ضرورت نہ تھی کہ ڈاکٹر بننے کے لئے کسی اسکول میں چند سال رہ کر ہسپتال میں اور علم البدن سیکھے۔ صرف اس بات کی ضرورت سمجھی جاتی تھی کہ اپنے باپ یا دادا سے چند دوائیاں بنانا سیکھ لیں۔ بیمار لوگ بھی یہ سمجھتے تھے کہ ان کی بیماری کی وجہ کوئی پوشیدہ سبب تھا۔ اس لئے وہ دوائی کو بھی پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے تھے۔ اور دوائی جتنی پوشیدہ رکھی جاتی۔ اتنی ہی زیادہ وہ مؤثر سمجھی جاتی تھی۔ زمانہ ماضی کے ایسے خیالات تھے۔ اور افسوس کی بات ہے کہ اب بھی اکثر

لوگوں کا اب تک بھی یہی خیال ہے +

بیمار آدمی کے لئے یہ بڑی نادانی ہے کہ وہ ایسی دوائی خریدے جس کے وہ اجزائے مرکب سے واقف نہیں۔ اور اُسے اپنے جسم میں داخل کرے۔ جس کی ترکیب اور عمل کے بارے میں اُسکو کچھ خبر نہیں۔ جب آدمی بہت بیمار ہو۔ تب وہ ہسپتال یا دواخانے میں جائے۔ ہاں ماہر حکیم موجود ہو۔ جس نے بدن اور اُس کی بیماریوں کا بخوبی مطالعہ کیا ہو۔ وہ ہیں صلاح دے سکتا ہے کہ بیماری کے علاج کے لئے کیا کرنا چاہیے۔ کسی نے اچھا کہا ہے: "اگر کوئی بیمار ہو اور اپنا علاج آپ کرنے لگے تو وہ ڈاکٹر بھی احمق ہے اور وہ بیمار بھی احمق ہے۔" یہ مقولہ اُن پر بھی صادق آتا ہے جو اشتہاری دوائیاں خریدتے ہیں جو لوگ ایسی دوائیوں کا اشتہار دیتے ہیں وہ یہ جانتے ہیں کہ ہر ایک آدمی کو کسی نہ کسی وقت پیٹھ میں یا سر میں درد ہوا ہوگا یا کھانسی ہوئی ہوگی۔ اس لئے وہ اُن کو ہر طرح سے ڈرانا چاہتے ہیں کہ جب کبھی اُن میں یہ علامتیں ظاہر ہوں تو ضرور اُن کو کوئی سخت بیماری لگ گئی ہے۔ جب ڈرانے سے اُن کو یہ یقین کرا دیا کہ وہ کسی سخت بیماری میں مبتلا ہیں۔ تب وہ کسی عجیب دوائی کا ذکر کرنا شروع کرتے ہیں۔ اور کہتے ہیں کہ اُس بیماری کا یہ یقینی علاج ہے +

ان اشتہاری دوائیوں میں سے اکثر سستی قسم کی اشیاء سے بنی ہوتی ہیں۔ ایسی دوائی بیچنے والے شاید چار آنے کی شراب لیں گے۔ اور اُس میں پانی ملائیں گے۔ اور رنگ اور ذائقہ دینے کے لئے کچھ اور شے ملا دیں گے۔ ان ساری چیزوں پر مع بوتل کے شاید آٹھ آنے سے زیادہ خرچ نہ آیا ہوگا۔ لیکن اُس کی قیمت چھ سات روپے ٹھہرائی جاتی ہے +

اشتہاروں میں ایسے جھوٹے بیانات سے لوگ دھوکا کھاتے ہیں۔ اور کسی دوائی کی ایک بوتل خرید لیتے ہیں۔ ان اشتہاری ادویات میں اکثر شراب۔ مارفیا یا کوکین کا جز ہوتا ہے۔ یہ مشہور بات ہے کہ جب ان میں سے کسی دوائی کو آدمی استعمال کرنا شروع کرتا ہے تو اُس سے عادت پیدا ہو جاتی ہے۔ جتنا زیادہ وہ پیتا ہے۔ اتنا زیادہ اُس کی ضرورت پیدا ہوتی ہے۔ اشتہاری دوائیاں بیچنے والے اور نیم حکیم اس امر سے خوب واقف ہیں۔ وہ جانتے ہیں کہ جب کسی شخص نے دوائی کی ایک بوتل استعمال کی تو وہ ضرور دوسری بھی طلب کرے گا۔ کبھی کبھی وہ دوائی کی پہلی بوتل چاٹ کے طور پر مفت بھی دیتے ہیں۔ پس اشتہاروں کے جھوٹے بیانات سے دھوکا نہ کھاؤ۔ ان اشتہاروں میں اُن شہادتوں پر بھی بھروسہ نہ رکھو جن میں لکھا ہوتا ہے کہ ہم نے یہ دوائی استعمال کی تھی اور فائدہ حاصل کیا +

شاید کوئی یہ کہے کہ کسی اخبار میں کسی دوائی کا اشتہار دیکھ کر اُس نے وہ دوائی استعمال کی اور اُس کو سچ مچ فائدہ ہو گیا۔ ایسی صورتوں میں گمان غالب تھا کہ اگر وہ کوئی بھی دوائی استعمال نہ کرے تو زیادہ جلدی اچھے ہو جاتے۔ چند سال گزرے یورپ۔ امریکہ میں تحقیقات سے یہ معلوم ہوا کہ بہت بچے اور بالغ لوگ ان اشتہاری دوائیوں کے کھانے سے ہلاک ہوئے۔ اشتہاری دوائی استعمال کرنے والا تقریباً ویسا ہی خطرے میں ہے جیسے وہ بیمار آدمی جو اندھیرے میں دوائیوں کے گودام میں جا کر جو بوتل پہلے ہاتھ لگے اُس کو پینا شروع کر دے۔ ایسا خطرناک کام کرنے سے ہر شخص اُس کو احمق کہے گا۔ تو بھی ہر شخص جو اشتہاری دوائی استعمال کرتا ہے وہ اسی خطرے میں ہے +



باب ۱۹

شفابخش قوت کا چشمہ

شاید آج ہندوستان میں ایک کروڑ کے قریب بیمار لوگ ہونگے
ان ایک کروڑ لوگوں میں سے ہر شخص اچھا ہونا چاہتا ہے۔ اسلئے بیماروں
کو چکا کرنے کا مسئلہ بہت اہم مسئلہ ہے +

کسی مرض کو دور کرنے کے لئے پہلے اس کے سبب کو رفع کرنا چاہیے
پہلے باب میں اس بات کا ذکر کیا گیا کہ زیادہ تر بیماریاں جسم میں
بیماری کے کیرے داخل ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن کچھ ہی
سبب کیوں نہ ہو۔ ہر دس بیماریوں میں سے آٹھ یا نو بیماریاں ایسی ہیں
جن میں مبتلا ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ قوانین قدرت کے
توڑنے سے ہوتی ہیں۔ اس لئے ہر بیماری میں اسکی وجہ کو رفع کرنا چاہیے
قطرت یا نیچر کی آگاہی

اگر ہاتھ میں کوئی کاٹھا چبھ جائے جس کی وجہ سے اس میں سُرخی اور
ورم ہو جائے اور درد پیدا ہو۔ تو کوئی شخص اس قدر بیوقوف نہ ہوگا کہ بغیر
پہلے کاٹھا نکالے یقین کر لے کہ درد دور ہو سکتا ہے۔ لیکن پھر بھی اگر کسی
شخص کے معدے میں بغیر چبائے ہوئے کھانا کھانے سے درد ہوا اور گاہے
گاہے ترش پانی متھوک میں نکلے۔ جو جلد جلد یا آدھ کچا چاول کھا لینے سے

پیدا ہوتا ہے تو وہ سمجھ لیتا ہے کہ کچھ مضائقہ نہیں۔ چند خوراک دوا کھانے سے معدے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔ یہ اُس کی غلطی ہے۔ اُس کو یاد رکھنا چاہیے کہ جس طرح ہاتھ میں سے پہلے کا ٹٹا نکالے بغیر ہاتھ کو اچھا کرنا ناممکن ہے۔ اُسی طرح اُس کے معدے کی شکایت بھی بغیر پہلے اُس کی وجہ دور کئے رفع نہیں ہو سکتی۔ اگر ہاتھ میں سے کاٹا نکال دیا جاتا ہے تو وہ ہاتھ بغیر کسی دوا کے خود بخود اچھا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح وہ شخص بھی جس کے معدے میں کچھ شکایت ہے۔ اگر وہ اپنا کھانا خوب اچھی طرح پکائے اور آہستہ آہستہ ہر لٹ کو خوب چبا چبا کر کھائے تو اُس کے معدے کی شکایت خود بخود بغیر کسی دوا کے استعمال کے رفع ہو جائے گی +

جو اصول اور پڑا تھا اور پیٹ کے درد کے متعلق بیان کیا گیا وہی سب بیماریوں کے حق میں مائدہ ہو سکتا ہے۔ پہلے سبب کو رفع کرو پھر بعد میں خون خود بخود باقی علاج کسے گا۔ ہر بیماری میں جب بخار۔ درم یا درد ہو تو جسم یہ ظاہر کرنا چاہتا ہے کہ کوئی وجہ ضرور ہے۔ تم کو چاہیے کہ وہ وجہ دریافت کرو اور اُس کو رفع کرو۔ جب کوئی شخص بیمار ہو اور اُس کو بخار ہو تو یہ بخار فائدہ مند ہے۔ کیونکہ جسم اس بخار کو پیدا کرتا ہے۔ اور اُس کے ذریعہ سے اُس زہر کو جس سے بیماری پیدا ہوتی جلانے کی کوشش کرتا ہے۔ معدے میں درد اور اسہال جو خواب یا ثقیل غذا کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔ ایک خوراکت افیون یا مارفینا کھا لینے سے

بہت آسانی کے ساتھ رفع ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ کیسی حماقت کی بات ہے کہ ایسی چیزیں استعمال کی جائیں۔ انٹریوں میں درد امی وجہ سے ہوتا ہے کہ تم معلوم کر لو کہ انٹریوں میں کوئی خرابی ہے۔ تم کو لازم ہے کہ تم کچھ نہ کھاؤ بلکہ آرام کرو۔ اسہال انٹریوں کی محض ایک کوشش ہے کہ خراب اور ثقیل مادے کو اپنے اندر سے جلد نکال دے۔ ایفون کھانے سے (قریب قریب جتنی دوائیں پیٹ کے درد یا اسہال وغیرہ کے لئے اخباروں میں مشہر ہوتی ہیں سب ایفون سے تیار کی جاتی ہیں) صرف نسین سن پڑ جاتی ہیں۔ جس کی وجہ سے درد نہیں معلوم ہوتا۔ اور جب اعصاب سن پڑ جاتے ہیں تو اسہال بھی بند ہو جاتے ہیں۔ تم یہ خیال کر کے کہ اب کوئی شکایت باقی نہیں رہی اپنا کام کاج شروع کر دیتے اور جو طبیعت میں آتا کھا لیتے ہو۔ لیکن یاد رکھو کہ انٹریوں میں نقصان روز بروز زیادہ ہو رہا ہے۔ اور ان میں جو زہر جمع ہوتا جاتا ہے۔ وہ تمام خون میں ملتا ہے۔ اور جس وقت تم اس دوا کا استعمال جس میں ایفون ملی ہے بھڑو تے ہو تو تم پھر پہلے سے زیادہ تکلیف اور مرض میں مبتلا ہو جاتے ہو۔ اور مجبور ہو کر ہنگ پر گر جاتے ہو۔ اس وقت کئی ہفتے تک علاج کی ضرورت پڑتی ہے بعض وقت مرض اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ اکثر جان کا نقصان ہوتا ہے +

جس نے جسم بنایا اسی میں قدرت ہے کہ جسم کو شفا بھی بخشے
جسم کا یہ خاصہ ہے کہ خود بخود اچھا ہو جائے۔ اگر اتفاق سے
ہمارے ہاتھ کی جلد میں تھوڑی سی خراش آجائے تو وہ زخم خود بخود
تھوڑے دنوں میں بغیر دوا استعمال کئے اچھا ہو جائے گا۔ بشرطیکہ زخم
چھوٹا ہو اور نہ ہر لیے کپڑے اُس میں داخل نہ ہوئے ہوں۔ اسی طرح
اگر بازو کی ہڈی ٹوٹ جائے اور اسی طرح سیدھی باندھی جائے کہ ٹوٹی
ہڈی آپس میں مل جائے تو تین ہفتے میں وہ ہڈی بغیر کوئی دوا پیے یا
اُس پر ملے جڑ جائے گی۔ کیا اس سے کامل طور سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ
ہمارے جسم کے اندر ہی شفا بخش قوت موجود ہے۔ اس کتاب کے
ساتویں باب میں اس بات کا ذکر کیا گیا تھا کہ خون ہی ہے جو جسم
کی مرمت کرتا اور اُس کو شفا بخشتا ہے۔ صرف خون ہی ہے جو ہضم شدہ
غذا اور اوكسیجن ہمارے جسم کے کُل اعضا میں پہنچاتا ہے جو مرمت کا کام
دیتے ہیں۔ جسم کی جان خون میں ہے۔ یہ زندگی خدا کی طرف سے آتی
ہے۔ کیونکہ صرف وہی ہے جس نے سب چیزوں کو خلق کیا اور سب کو
زندگی اور سانس بخشا ہے +

داؤد بادشاہ نے یہ فرمایا ”خداوند کو مبارک کہہ اور اُس کی
ساری نعمتوں کو فراموش نہ کر۔ وہ تیری ساری بدکاریوں کو بخشا ہے
وہ تجھے ساری بیماریوں سے شفا دیتا ہے۔“ بادی النظر میں یہ تو عجیب

معلوم ہوتا ہے کہ جس خدا نے سب چیزیں خلق کیں اور سب پر حکمراں ہے وہ ہم کو ہماری بیماریوں سے شفا بخشنے تو بھی یہ نہایت معقول بات ہے کہ وہ ایسا کرے۔ کیونکہ وہ اعلیٰ کار گیر ہے جس نے ہمارے ان بدنوں کو خلق کیا وہی ٹھیک طور سے ہمارے جسموں کی ہر ضرورت سے واقف ہے۔ وہی ٹھیک طور سے جانتا ہے کہ جب جسم کا کوئی حصہ خراب ہو جائے تو اس کی مرمت کیسے کرے۔ اگر تم یہ پوچھو کہ خدا ایسا کیوں کرتا ہے تو یہ جواب ہو گا کہ وہ ہماری نگہبانی کرتا ہے تاکہ اپنی محبت ہم پر ظاہر کرے +

جسم کو شفا بخشنے سے خدا یہ ظاہر کیا چاہتا ہے کہ ہم اپنے دل کی بیماری کی شفا کے لئے بھی اسی پر تکیہ کریں۔ یعنی وہ یہ چاہتا ہے کہ اپنے گناہوں کی معافی کی امید بھی ہم اسی سے رکھیں۔ دنیا میں کوئی ایسا شخص نہیں جس کے جسم میں کبھی کوئی تکلیف نہ ہوئی ہو۔ اور نہ کوئی ایسا شخص ہے جس کا دل پاک و صاف رہا ہو۔ ہم روزمرہ اور ہر لمحہ اپنی زندگی اور تندرستی کے لئے خدا کے محتاج ہیں۔ اور روحانی زندگی اور تندرستی کے لئے بھی اُس پر ہمارا بھروسہ ہے +

جب خداوند یسوع مسیح اس دنیا پر تھا تو اُس کے پاس ایک مغلوب شخص کو لائے۔ اُس مغلوب میں ایمان تھا۔ اور مسیح نے یہ معلوم کر کے اُس سے یہ کہا "اے آدمی تیرے گناہ بخشے گئے" اور

یہ ثابت کرنے کے لئے کہ اُس میں گناہ بخشنے کی طاقت تھی خداوند نے
کہا "اپنا کھٹولا اٹھا اور اپنے گھر چلا جا" جیسے ہی یہ الفاظ مسیح کی
زبان سے نکلے وہ شخص اچھا ہو گیا اور اپنے پیروں پر کھڑا ہو کر
چلنے لگا۔ کس سے ثابت ہوا کہ ہماری جسمانی اور روحانی کمزوریوں
کو چھٹکا کرنے کی قدرت خدا میں ہے +



باب ۲۰

کارگر علاج

اس کے ماقبل باب میں جن امور کا ذکر ہوا اُن پر غور کرنے سے یہ معلوم ہوگا کہ انسان میں خود شفا بخشنے کی طاقت نہیں۔ اگرچہ یہ سچ ہے تو بھی بہت کچھ انسان کے اختیار میں ہے کہ شفا کے عمل میں مدد کر سکے یا رکاوٹ ڈال سکے۔ اس کتاب کے لکھنے کی خاص غرض یہی ہے کہ علاج کے ایسے طریقے بتائے جائیں جن سے شفا پانے میں آسانی ہو +
قدرتی علاج

اس باب میں اُن علاجوں کا ذکر کیا جائے گا جو اکثر بیماریوں میں مفید ہیں۔ یعنی ایسے علاج جو تقریباً ہر بیماری میں کارآمد ہیں وہ اس لئے قدرتی علاج کہلاتے ہیں کیونکہ اُن میں کسی قسم کی زہریلی دوا کی آمیزش نہیں ہوتی بلکہ وہ چیزیں شامل ہوتی ہیں جن سے جسم قدرتی طور پر قوت اور تندرستی حاصل کرتا ہے۔ ان میں سے بعض بہت عام اور بہت سستی ہیں۔ تو بھی وہ بہت مؤثر ہیں +
آفتاب کی روشنی

آفتاب کی روشنی کا تندرستی کے ساتھ جو ضروری رشتہ ہے وہ اس اثر سے ظاہر ہوتا ہے کہ جب حیوان یا درخت سورج کی روشنی

سے محروم رکھے جاتے ہیں تو اُن کی کیا حالت ہوتی ہے؟ درخت جب کسی روشنی کی جگہ سے ہٹا کر تاریکی میں رکھا جاتا ہے تو وہ بہت جلد پیلا اور کمزور پڑ جاتا ہے۔ حیوانات بھی جب کسی تاریک جگہ میں رکھے جاتے ہیں تو بہت جلد کمزور اور بیمار ہو جاتے ہیں +

سورج کی روشنی جس طرح درختوں کو تندرست رکھتی ہے اسی طرح ہمارے جسم کو بھی ترقی دیتی ہے۔ دھوپ بیماری پیدا کرنے والے کیمروں کو بہت جلد مارتی ہے۔ بہت کم امراض جسم کے اُس حصہ پر ہوتے ہیں جو ہمیشہ کھلے رہتے ہیں۔ اور جن پر سورج کی روشنی متواتر پڑا کرتی ہے۔ شفا خانوں میں بارہا یہ ثابت ہوا ہے کہ جو مریض کھلے برآمدے میں جہاں سورج کی روشنی زیادہ آتی ہے۔ وہ اُن مریضوں کی نسبت جلد شفا پاتے ہیں جو کم روشنی کمروں میں رہتے ہیں۔ سورج کی روشنی تپ دق کے علاج کے لئے بہت ہی ضروری مانی گئی ہے۔ الغرض خواہ کوئی بیمار ہو۔ مریض کو ہمیشہ خوب روشن کمرے میں رکھنا چاہیے۔ اور یہ اس سے بھی بہتر ہوگا کہ بالکل باہر کسی قسم کا سایہ کر کے رکھا جائے۔ دنیا میں صرف سورج ہی روشنی۔ قوت اور زندگی پہنچانے کا ذریعہ ہے۔ یہ زندگی بخش ہے۔ مکان میں ایسا انتظام کرنا چاہیے کہ ہر کمرے میں زیادہ روشنی آ سکے۔ جو لوگ کم روشن کمروں میں رہتے ہیں۔ اُن کے بیمار پڑنے کا بہت اندیشہ ہے +

صاف صفا

اگر کسی شخص کو ہوانہ ملے تو وہ چند نشوں میں مر جائے گا۔ اگر آگ کو ہوانہ ملے تو وہ اچھی طرح جلے گی نہیں۔ اسی طرح ہمارے جسم بھی اگر متواتر سانس کے ذریعہ صاف ہوانہ لیں تو تندرستی کے لئے قوت اور گرمی پیدا کرنے کے قابل نہ رہیں گے۔ تندرست کی بہ نسبت مریض شخص کو صاف ہوانہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس کتاب کے چھٹے باب میں ہمیشہ صاف ہوانہ دستیاب کرنے کی ضرورت پر بہت زور دیا گیا ہے +

پانی

دنیا میں پانی ایک عام اور سستی چیز ہے۔ کوئی درخت یا حیوان پانی کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتا۔ ہمارے جسم میں دو سو سال صرف پانی ہی ہے۔ جو شخص کافی مقدار میں پانی نہیں پیتا وہ بہت جلد اپنی قوت کو زائل کرتا ہے۔ آنکھوں اور نозوں بامبد میں یہ بتلایا گیا کہ بہت زیادہ پانی پینا چاہیے۔ تاکہ جو زہریلا مادہ کثرت سے جسم کے اندر پیدا ہوتا ہے اسی کو گردے اور جلد نکال سکیں۔ زیادہ پانی پینے سے اندر کی صفائی ہوتی ہے۔ جیسے عین کے ذریعہ جسم کے اوپر کی صفائی ہوتی ہے +

تقریباً ہر بیماری کے علاج میں پانی بہت مفید ہے۔ علاج میں بطور دوا کے کسی دوسری دوا کی ایجاد سے پہلے پانی کا استعمال تاثیر بخش

اور مفید ثابت ہو چکا ہے۔ ہر ایک ۳ برس سے اوپر آدمی کو اڑھائی سیر سے لے کر ساڑھے تین سیر تک روزانہ پانی پینا چاہیے۔ پینے سے پہلے پانی کو ابال لو۔ پینے کا پانی بہت ٹھنڈا نہ ہو۔ برت کا پانی کبھی استعمال نہ کرو۔ مریض بتایت سے پانی پیئیں جو بخار میں مبتلا ہیں وہ زیادہ تر ٹھنڈا پانی پیئیں۔ پیٹ کے درد میں جبکہ کھٹی دکاریں آتی ہوں تو گرم پانی پینا فائدہ مند ہے۔ بردودہ پیتے بچے کو تھوڑا ابالوا پانی گرم کر کے دن میں کئی مرتبہ پلانا چاہیے۔ اکثر اوقات جب بچہ روتا ہے تو وہ کھانے کے لئے نہیں روتا بلکہ پانی کے لئے +

علاج میں پانی کو کس طرح استعمال کریں

شفا کا وسیلہ خون ہے۔ اس کا بیان ساتویں اور آٹھویں بابوں میں بخوبی ہو چکا۔ صرف خون ہی ہے جو جسم کی گرمی کو قائم رکھتا۔ زہریلے کیڑوں کو مارتا۔ اور جسم کے جس حصے میں کچھ خرابی ہو اُس کو رفع کرتا ہے جب صورت حال یہ ہو تو ہر بیماری کو اچھا کرنے کے لئے اس بات کو مد نظر رکھنا چاہئے کہ جس عضو میں شکایت ہو اُس میں خون تیزی سے گردش کرے۔ جسم کے کسی عضو کے خون کی گردش ٹھنڈے اور گرم پانی سے قابو میں آسکتی ہے۔ باری باری گرم اور ٹھنڈا پانی لگانے سے بدن کے اُس عضو میں خون کی گردش بہت تیز ہو سکتی ہے۔ گرم پانی (جو صرف داؤد منٹ تک رکھنا چاہیے) جس عضو پر لگایا جائے اُس

عضو کی رگوں کو ڈھیلا کر دیتا ہے۔ جو نہی یہ نہیں ڈھیلی ہوتی ہیں۔ ویسے ہی دوسری رگوں میں سے خون اُن کو بھرنے کے لئے دوڑتا ہے۔ اُس وقت اگر ٹھنڈا پانی وٹل یا بیسٹ سینڈ تک لگایا جائے تو رگیں پھر ٹسکڑ جائیں گی۔ اور جیسے ہی یہ ٹسکڑیں گی ویسے ہی اُن میں سے خون دوسرے اعضا کی رگوں میں دوڑے گا۔ اس طرح لگاتار ٹھنڈا اور گرم پانی استعمال کرنے سے جسم کے اُس حصہ میں خون کی گردش بڑھ جائے گی جس میں شکایت تھی +

سینک (یعنی فونیٹیشن)

پانی کو بطور دوا کے استعمال کرنے کے لئے اس سے سینک دینا سب سے بہتر طریقہ ہے۔ سینک دینے کے لئے فلائین سب سے بہتر کپڑا ہے۔ فلائین کے ایک کبل میں دو جوڑے سینکے کے کپڑے بن سکتے ہیں۔ اوئی کپڑا بھی بجائے فلائین کے استعمال ہو سکتا ہے۔ سینکے کا کپڑا تین فٹ لمبا اور اتنا ہی چوڑا ہونا چاہیئے۔ جسم کے ہر عضو کو سینکے کے لئے یہ کام آ سکتا ہے +

سینک دینے کے لئے آدھی بالٹی گرم پانی درکار ہوتا ہے۔ مین بالوہ کی بالٹی اس کام کے لئے بہت ٹھیک ہے۔ کیونکہ اس کو چمکے یا انگلیٹھی پر رکھ کر ہر وقت کھولتا پانی تیار رکھ سکتے ہیں۔ کامیابی کے ساتھ سینک دینے کے لئے سینک کے تین کپڑوں کی ضرورت پڑتی ہے +

لیکن اگر تین کپڑے نہ ہوں۔ دو تو ضرور ہونے چاہئیں۔ ایک کپڑے کو



کسی پتنگ یا منیر پر پھیلا دو۔ دوسرے
کپڑے کی تین تہ کرو۔ پھر اس تہ
کئے ہوئے کپڑے کے سرے پکڑ کر
کھولتے ہوئے پانی میں ڈبو دو۔ جب
پورے طور سے یہ پانی جذب کر لے
پھر اس کے دونوں سرے پکڑ کر
بالٹی کے اوپر خوب بل دے کر
پنچوڑو۔ تاکہ پانی اچھی طرح پنچوڑ
بالٹی کے اندر گرے۔ اسی طرح
دو مرتبہ بل دے کر بغیر ہاتھ جلانے
کپڑا پنچوڑ سکتے ہو۔ اس گرم کپڑے کو

سینک کے کپڑوں کے پنچوڑنے کا صحیح طریقہ
اس خشک کپڑے میں جو اس کام کے لئے پہلے منیر پر پھیلا یا گیا تھا رکھ کر جس جگہ
سینک دینا منظور ہو رکھو۔ اوّل مرتبہ جس حصے پر سینک دیا گیا اس حصے پر
ظالمیں کا لیک خشک ٹکڑا دو تہ کر کے رکھ دو۔ اور جب گرمی سننے لگے تو ایک تہ
بٹا دی جائے۔ اس بات کی احتیاط کرو کہ جلد جلنے نہ پائے۔ کپڑے میں جتنا زیادہ
پانی رہ جائے گا اتنا ہی زیادہ گرم معلوم ہوگا +

ریڑھ سینکنے کے لئے چھ یا آٹھ انچ جوڑا اور ریڑھ کی پوری لمبائی بھر سینکنے
کا کپڑا ہونا چاہیے۔ سینہ۔ معدہ۔ جگر یا انشڑیاں وغیرہ سینکنے کے لئے اس کپڑے کو

تہ کر لیں۔ تاکہ یہ چھوٹا ہو جائے اور چوڑائی میں کافی ہو۔ اگر سینکے کا کپڑا بہت زیادہ گرم ہو جائے تو اس کو ایک لمحہ کے لئے اتنا اونچا اٹھا لو کہ ایک تولیہ اس کے اوپر جلد کے درمیان پھیر کر جلد پر سے ہٹائی جاسکے۔ پھر فوراً ہی سینک شروع



پیچہ کی سینک

کر دو۔ جب کپڑا برداشت کرنے کے قابل رہ جائے تو اس کو تہ کر کے اسی جگہ پر چھوڑ دو اور دہرانے کے لئے دوسرا کپڑا اسی طرح پھیر کر تیار کر لو +
عام طور پر سینکے کا کپڑا تین سے پانچ منٹ کے درمیان تبدیل کرنا چاہیے اور کم از کم پندرہ سے بیس منٹ تک بینگنا جاری رکھیں۔ جب کسی درد کو رفع کرنے کے لئے سینک دیا جائے تو وہ تیس منٹ سے لے کر ساٹھ منٹ تک جاری رہے۔ ہر حالت میں سینک بہت گرم ہونا چاہیے +

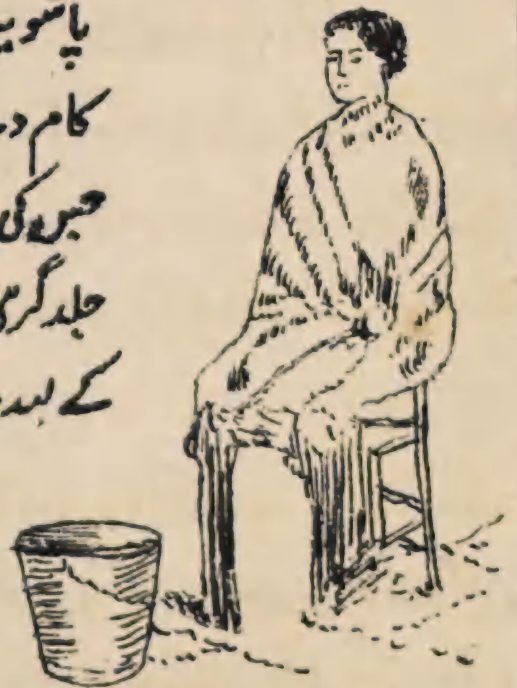
سینک سے تقریباً ہر قسم کے درد کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ اور اس کے استعمال میں کوئی خطرہ نہیں۔ ہر قسم کی مالش کے تیل اور مرہم وغیرہ سے کہیں فائدہ مند ہے۔ بعض بیماریوں میں جب سینک کا استعمال ہوتا ہے تو ہر سینک

کے بعد کپڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر لگانے سے زیادہ تاثیر ہوتی ہے۔ کسی سیکے ہوئے
عصو پر ایک رومال یا جھانر تہ کر کے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر کچھ سیکنڈ تک رکھنے
سے ٹھنڈا پہنچ سکتی ہے۔ اس ٹھنڈے پانی میں بیگے ہوئے کپڑے کو بٹھا کر جلد کو
خشک کر لو۔ اور فوراً پھر گرم سینک شروع کر دو۔ +

ہر ایک سینک کے بعد جو حصہ سینکا جائے اس کو کچھ سیکنڈ تک ٹھنڈے پانی
سے بھگو کر فوراً جھانر سے پونچھ کر خشک کر ڈالو۔ +

جن بابوں میں مختلف بیماریوں کے علاوہ کابیان کیا گیا ہے۔ ان میں
ایسی بیماریوں کا بھی ذکر ہوا ہے جن میں سینک۔ گرم پانی میں پاؤں رکھنا۔
گرم پانی میں بیٹھنا۔ پنڈلیوں کا حقنہ یعنی رائیمہ وغیرہ فائدہ مند ہیں +
پاشویہ

پاشویہ کے لئے لکڑی کا کٹھرا۔ چمچی یا غسل کرنے کا ٹب
کام دے سکتے ہیں۔ پاشویہ میں پانی ٹخنے تک ہو
جس کی حرارت ۵۰ درجہ ہونی چاہیئے۔ پیر بہت
جلد گرمی محسوس کرتے ہیں۔ گرم پانی میں پیر ڈالنے
کے بعد پانی کی گرمی کو رفتہ رفتہ درپانی ڈال کر بڑھاتے
جائیں جس قدر کہ پاؤں برداشت کر سکیں
پاشویہ ۵ سے لے کر ۲۰ منٹ تک جلدی
رکھیں۔ پاشویہ دیتے وقت ایک کپڑا



گرم پاشویہ

ٹھنڈے پانی میں جھگو کر بخورنے کے بعد مریض کی پیشانی پر پہلے ہی سے رکھ دینا
چاہیے۔ اور اس کو بار بار تھمیل کرتے رہیں۔ اس ٹھنڈے کپڑے کے رکھنے
کی وجہ سے مریض کے سر میں درد یا جھکرنہ آنے پائے گا۔

اگر پاشویہ دس یا بیس منٹ تک جاری رکھا جائے تو پسینہ لانے کے لئے
بہت فائدہ مند ہے۔ اگر پسینہ لانے کی ضرورت ہو تو مریض کے جسم کو کھل سے
لیٹ دو۔ اور جب تک وہ گرم پانی میں پیڑ ڈالے رہے۔ اس کو گرم پانی پیئے کو دور
یا لیونٹ۔ سر کو ٹھنڈا رکھو۔ اس کے بعد اس کو بستر پر لٹا کر خوب اچھی طرح سے
کپڑے سے ڈھانک دو۔ اور پسینہ نکلنے دو۔

سر کا درد دور کرنے کے لئے پاشویہ بہت مفید ہے۔ بخار کے شروع میں
یہ عمل مفید ہے۔ پیڑ کے ورم اور سردی کو رفع کرنے کے لئے پسینہ لانے کیلئے
پیر کے درد یا سرو پاؤں کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔

اگر پسپی ہوئی رائی ایک یا دو چمچے کے برابر پانی میں خوب گھول کر
پاشویہ کے پانی میں ملا دی جائے تو اس سے پاشویہ بہت مؤثر ہو جاتا ہے۔
گزوری یا بخار کی حالت میں مریض کو لٹا کر پاشویہ دیا جائے۔
پنڈلیوں کا غسل

پنڈلیوں کے غسل کے لئے غسل کا معمول ٹب کافی ہے۔
پنڈلیوں کے غسل کے لئے عام طور پر پانی ۱۰.۵ سے ۱۱.۵ درجہ تک گرم ہونا
چاہیے۔ اس کو معمول طور پر ۵ سے ۱۵ منٹ تک جاری رکھیں۔

جب پنڈلیوں کو غسل دیا جائے تو پیروں کو کسی چھوٹے ٹب کے اندر گرم پانی میں رکھیں۔ مریض کے اوپر کے جسم کو کسی کپڑے یا کبل سے خوب ڈھانکو۔ اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا تر کر کے ماتھے پر رکھو +



پنڈلیوں کا غسل پیروں کے درد کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ جو رحم خستہ الرحم۔ مثلاً بول وغیرہ میں درم

آ جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ نیز حیض۔ گرم پانی سے بدن کے ذریعہ جتنے اور پیروں کا غسل کے وقت یا حیض کے بعد جو سخت درد ہوتا ہے۔ اُس کو رفع کرنے یا حیض جاری کرنے کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے۔ حیض جاری کرنے کے لئے اس کو کچھ عرصہ تک لگا مار استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے بعض اوقات دن میں دو یا تین مرتبہ اسکی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ گولوں کے درد کو بھی بہت فائدہ پہنچاتا ہے +

پنڈلیوں کا غسل لینے کے بعد وہ اعضا جو پانی کے اندر تھے ان کو کسی ٹھنڈے پانی سے نم کئے ہوئے جھاڑن کے ساتھ جلد جلد رگڑنے کے بعد فوراً ہی کسی جھاڑن سے خشک کر دو +

سرد مالش

سرد مالش کے لئے ٹھنڈے پانی کے ایک کوٹھے اور کسی بکھرے الپا کے یا بکھرے تو لپے کے بنے ہوئے دستانے کی ضرورت پڑتی ہے۔

جس ہاتھ میں دستانے پہنے ہو اس کو پانی میں ڈبو دو۔ اور دوسرے ہاتھ سے مریض کا ہاتھ پکڑو۔ دستانے میں سے پانی کو پھوڑ دو۔ اور انگلیوں کو مریض کے شانے سے لے کر نیچے تک پھرو۔ جس قدر مریض برداشت کر سکے اسی تیزی سے انگلیاں پھرو۔ اسی طرح دو یا تین مرتبہ کرو اور اس کے ہاتھ کو فوراً خوب تیزی سے رگڑ کر خشک کر دو۔ اسی طرح دوسرے ہاتھ کو لو۔ پھر سینہ۔ پیٹ۔ ٹانگ اور پیچھے پر کر دو۔ سرد مالش کے لئے بارہ یا پندرہ منٹ سے زیادہ نہ لگنا چاہیئے۔ جس قدر تیزی سے یہ کی جائے گی اتنا ہی زیادہ نائدہ منفید ہوگی۔

تپ محرقہ یا اینڈیٹیس میں پیٹ کو نہ ملنا چاہیئے +
عام طور پر سرد مالش کے پہلے اگر سینک کا استعمال ہو تو بہت مفید ہوگا۔ سینک کے بعد ان میں دو یا تین مرتبہ سرد مالش کرنے سے بہت سے مریضوں کو گویا دوبارہ زندگی نصیب ہوئی +

امراض جلد یا پھوڑے وغیرہ کی حالت میں مالش نہ کریں۔ جو لوگ ٹھنڈے پانی کے عادی نہیں ہوتے یا جو لوگ کمزور اور ضعیف ہوں انکی مالش ۸۰ درجے کے گرم پانی سے شروع کرنی چاہیئے۔ اور روز روز ایک یا زیادہ ڈگری تک حرارت کو کم کرتے جائیں +

اندام ہنائی کا غسل (ڈوش)

ایک بیٹن کا برتن ۵ انچ گرا اور قریب ۱۰ انچ چوڑا بناؤ۔ اور اس کے پینڈے کے قریب ایک سوراخ کر کے ایک نلی لگا دو۔ اس نلی میں

ایک ربر کی نلی چار فٹ یا زیادہ لمبی
لگاؤ۔ اور اس ربر کی نلی کے سرے پر
شیشے یا ربر کی ایک پکاری لگا دو۔

(دیکھو تصویر)

مرغیہ کو نہانے کے ٹب میں چت لٹانا چاہیے۔ یا دوش
کے برتن کو چوڑوں کے نیچے رکھیں۔ ربر یا شیشے کی

۶ انچ لمبی نلی جس کے سروں میں سواخ

ہوں اسے لے کر اندام نہانی کے اندر

داخل کرو اور اس نلی کو اندام نہانی

کی دیوار کے اوپر اور نیچے چاروں طرف

پھیرو۔ پانی کے برتن کو تین فٹ اوپر رکھو۔

معمولی صفائی کے لئے پانی صرف ستود گری کا گرم ہونا چاہیے۔

پٹرو کے درد کے لئے پانی ۱۱۰ سے ۱۱۵ ڈگری تک گرم ہو اور مقدار

میں قریباً چار سیر +

ایام حین کو جاری کرنے کے لئے کئی سیر پانی ۱۰۳ ڈگری گرم۔

دین میں دو یا تین مرتبے استعمال کیا جائے +

عسل میں گرم اور سرد پانی کا ادل بدل

ہاتھ یا پیر کے کسی زخم یا پھوڑے کے لئے سب سے مفید علاج یہ ہے کہ



ہاتھ پا پیر گرم اور سرد پانی میں مفصلہ ذیل طریقے سے باری باری ڈالا جائے۔
 اس کے لئے ایک بالٹی بہت گرم اور ایک بالٹی ٹھنڈے پانی کی ہونی چاہیے۔
 جس عضو میں فتور ہو خواہ وہ ہاتھ ہو یا پیر اسے پہلے گرم پانی میں ایک منٹ کے لئے
 ڈال دو پھر اسے نکال کر ایک یا دو سیکنڈ کے لئے ٹھنڈے پانی میں ڈال دو تیس منٹ
 تک یہ عمل جاری رکھو۔ اگر دن میں تین مرتبہ تیس تیس منٹ تک یہ علاج کیا جائے
 تو خواہ کسی قسم کا زخم یا پھوٹا ہو نتیجہ حیرت انگیز ہوگا۔ اگر دو دن تو سختے گرم
 پانی میں ایک حصہ لیسول ڈال دیا جائے تو یہ علاج بہت زیادہ موثر ہوگا
 سوچ یا جوٹ وغیرہ کے لئے بھی بغیر لیسول کے یہ علاج بہت مفید ہے +
 حقنہ (انیمہ)

انٹروپوں کو خالی کرنے کے لئے حقنہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے
 لئے دوش کاٹین جیسا کہ اندام نہانی کے دوش کے بیان میں بتلایا گیا۔
 درکار ہے۔ علاوہ اس کے تلیاں جو زیادہ تر شیشے کی ہونی چاہئیں۔ بچوں
 کے لئے پتل تلیاں استعمال کرو۔ حقنہ کے لئے جو پانی بھی استعمال کر اس کو
 آباں لیتا جائیے۔ حقنہ دینے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پیٹ کے
 بل یا کروٹ پر مریض کو لٹا دیا جائے۔ معمولی حقنہ کے لئے اگر بائیں شخص کو
 حقنہ دینا ہو تو دو یا تین سیر پانی تنو درجے کا گرم لو۔ اس پانی کو حقنہ کے
 برتن میں رکھ کر بستر سے تقریباً تین انچ اونچا لٹکا دو۔ نلی کو دبائے رکھو۔
 تاکہ پانی گرنے نہ پائے۔ شیشے کی نلی پر تھوڑی ویدین یا کرنی تیل لگاؤ۔

اور اُس نلی کو پائٹا نہ کی جگہ میں داخل کرو۔ یہاں تک کہ نلی دو یا تین انچ



مقصد اینہ : بچے کے لئے

ماندر چلی جائے۔ تب پانی چھوڑ دو۔ اگر درد معلوم ہو تو نلی کو پھر دباؤ تاکہ جب تک
درد سوکھ نہ ہو پانی نہ نکالے۔ جب تک سب پانی انٹریوں میں داخل نہ
ہو جائے تب تک پائٹا نہ روکے رہو۔ جب سب پانی انٹریوں میں داخل
ہو جائے تو پیٹ کو ہاتھوں سے خوب دباؤ۔ اس طریقے سے ہانی اور چھوٹا
اور انٹریوں کی صفائی پورے طور سے ہو جائے گی +

پولنے قبض کے لئے یا اس موقع کے لئے جب کچھ عرصے تک روزانہ حقنہ کی ضرورت ہو۔ تو شتر سے لے کر اسی ڈگری تک گرم پانی کا حقنہ زیادہ مفید ہوگا تیز بخار میں جیسا کہ نمونہ یا ٹائفائیڈ میں ہوا کرتا ہے۔ حرارت کم کرنے کے لئے شتر درجے حرارت کے پانی سے حقنہ اگر چند منٹ تک دیا جائے تو بہت مفید ہوگا۔ ہر چوتھے حقنے ایسا حقنہ دے سکتے ہیں۔ سکارمپٹ فیور۔ یعنی لال بخار کی تیزی میں اسی سے لے کر تھوڑے درجے تک گرم پانی کا حقنہ دینا چاہیے۔ چھوٹے بچوں کو سرد حقنہ کبھی دیا نہ جائے۔

اس حال گنہ میں بہت گرم حقنہ ۱۱۰ سے لے کر ۱۱۵ ڈگری تک کا دیا جاسکتا ہے۔ لیکن ٹائفائیڈ بخار میں نہیں۔ اس میں صرف نوے ڈگری کا حقنہ ہر پانچ گھنٹے کے بعد یا دن میں کئی مرتبہ دینا چاہیے۔

گرم پانی کی تھیلی

ربر کی تھیلی میں گرم پانی بھر کر رکھنے سے پانی زیادہ عرصہ تک گرم رہتا ہے ایک گیلان لائن کا کٹرا اس کے چاروں طرف پیسٹ کر سینک کے لئے استعمال ہو سکتا ہے۔ تاعدے کے مطابق مرطوب گرمی خشکی گرمی سے زیادہ مفید ہوتی ہے مگر کے درد۔ دانت کے درد حین یا پیڑو کے درد کے لئے گرم پانی کی تھیلی بہت مفید ہے۔

تین حصے تھیلی کو کھولتے پانی سے بھرا اور تھ دوزوں طرف سے اس کے کنارے دباؤ۔ اس طرح ہوا اور بجانب دوزوں پانی سے نکل جائیں گی۔ تھیلی کے

منہ کو خوب مروڑ کر باندھو تاکہ پانی چونے نہ پائے۔ جب تھیلی پاؤں پر لگائی جائے تو اس کو فلائین کے ٹکڑے میں لپیٹ لینا چاہیے۔ اگر ریفن بہوش ہو تو بڑی احتیاط سے لگانا چاہئے کہ جلنے نہ پائے۔

بغیر برف استعمال کئے ٹھنڈی گدی کیونکر رکھی جاتی ہے
اس باب میں سرد مالش کا ذکر کرکے دفعہ کیا گیا ہے۔ بہت سی جگہوں میں برف یا ٹھنڈا پانی دستیاب ہونا بالکل ناممکن ہوتا ہے۔ ایسی جگہوں پر برف برف استعمال کرنا چاہئے۔ کسی تیلے کیڑے یا تولیے کو پانی میں بھگو لو۔ اور بغیر نیچوڑے ہوئے دونوں سرے پکڑ کر ہوا میں ہلاؤ۔ پندرہ یا بیس منٹ تک اس طرح تو لے کر بہت زور سے ہلاتے رہنے سے وہ بالکل ٹھنڈا ہو جائے گا۔

نوٹ پینج کرنا۔ پینج کے ذریعہ کسی سیال چیز کو ٹھنڈا پینج کرنا کہلاتا ہے۔ یہ گیلے کیڑے سے یا خالی لمٹھ سے بھی ہو سکتا ہے۔ اس کی خاص تاثیر اس سیال مادے پر موقوف ہے۔ اور رگڑنے کی چنداں ضرورت نہیں۔

سادہ گرم یا ٹھنڈا پانی یا جس پانی میں نمک یا سوڈا ملا ہو۔ یا سرکہ اور نمک یا شراب اس کو استعمال کریں۔ بدن کے مختلف اعضا کے علاج میں وہی طریقہ استعمال کریں جو سرد مالش کے لئے معقمہ (۱۲۵) پر بیان ہوا ہے۔

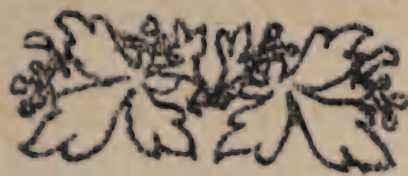
بخار کی تیزی گھٹانے کے لئے جب ٹھنڈا پانی استعمال کیا جائے تو سمندری پینج یا کیڑا استعمال کرنا چاہئے۔ اس کو اس قدر نیچوڑا جاسکتا ہے کہ اس میں پانی

ٹپکتا نہیں رہتا۔ اور بدن کے ہر عضو پر بہت وقت صرف ہوا جاتا ہے۔ کیونکہ
اس عضو پر اس وقت تک لگانے رہتے ہیں جب تک وہ بہت ٹھنڈا نہ ہو جائے۔
اور بغیر نچوڑے خشک ہو سکتا ہے۔ گرم سینچ ایسے بخاروں میں استعمال ہوتا
ہے جن میں جائز بہت لگتا ہے۔ اس کے استعمال کا بھی وہی طریقہ ہے جو سرد
سینچ کا طریقہ تھا۔ جہاں تھوڑے ٹکین پانی یا سوڈے یا سرکے اور نمک سے
سینچ کیا جائے۔ یا جہاں شراب ڈالی جائے وہاں خالی یا خوبصورت ہستہ
ٹکین سینچ کے لئے پانی تیار کرنے کے واسطے چار اونس معمولی نمک کسی چلی
یا پیالے یا ٹھنڈے پانی میں گھول لو۔ یہ ایک ہلکا سا مقوی علاج ہے۔ اور کمزور
شخصوں کے لئے باہر میں خون کی کمی ہو پر خون کو روزہ کرنے میں مدد کرتا ہے +
شراب ملے اسینچ کے لئے دو اونس سوڈا یا نمک رب دیکھانے کا سوڈا یا ٹھنڈے
پانی کی چلی میں ڈال لو۔ غارش اور کھجلی کے لئے یہ مفید ہے۔ جس عضو میں خشکات
ہو اس پر اسے لگاؤ +

سرکے اور نمک کی مالش ایسے پسینوں کو روکنے کے لئے مفید ہے جن کو
تپ دق میں رات کے وقت پسینہ آتا ہے۔ سرکہ اور پانی ہوزن ایک ایک پیالہ
ڈالو۔ اس میں ایک یا دو ٹہسے چمچے نمک کے ملاو۔ اور خاص کر ان اعضا پر لگاؤ۔
جن میں پسینہ زیادہ آتا ہے +

شراب کی مالش اکثر اس موقع پر استعمال کی جاتی ہے۔ جب پسینہ لانے
کے لئے غسل دیا جاتا ہے۔ یا رات کو خاموشی کے لئے۔ اسے گیلے ہاتھ سے

دانش کے بجائے یا سرد دانش کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔ اگرچہ یہ اُس کے
برابر مفید نہیں۔ شراب اور بڑی مساوی وزن میں ملا کر بشرطیکہ یہ علاج
کی شراب ہو۔ کیونکہ کلثمی کی شراب جلد پر لگائی جائے تو زہر پیدا کرتی ہے
اس لئے اُسے استعمال کرنا نہیں چاہیئے +



باب ۲۱

بیاری کیڑوں سے پیدا ہوتا ہے

انسان کے سب سے بُرے دشمن وہ جراثیم (کیڑے) ہیں جو قد میں نہایت ہی چھوٹے ہیں۔ اگر ایسی خبر ملے کہ کسی گاؤں میں ایک خوشخوار شیر آیا ہے۔ تو وہاں کے لوگ بہت خوف زدہ ہوں گے۔ جن لوگوں کے پاس بندوقیں اور تلواریں ہوں گی

وہ لوگ اُس جانور کو مارنے کیلئے نکلیں گے۔ لیکن جن کے پاس اپنے بچاؤ کا کوئی ہتھیار نہ ہو گا وہ اپنے اپنے گھروں میں جا پیس گئے۔ حالانکہ سرائیک گاؤں میں ہزاروں اور لاکھوں ایسے دشمن موجود ہیں جو شیر سے کہیں زیادہ خطرناک ہیں۔ شیر تو زیادہ سے زیادہ دو تین آدمیوں کو ہلاک کر کے بھاگ جائے گا۔ پر انسان کے یہ دشمن جو ہر گاؤں میں موجود ہیں۔ اور سال بسال اُسی میں رہتے ہیں



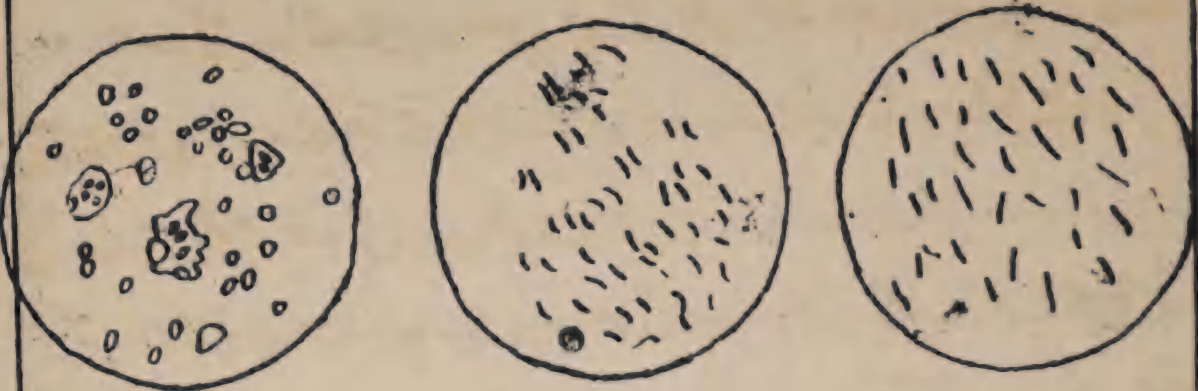
خربین کا استعمال

اور ۹۸ فی صدی آدمیوں کو ہلاک کرتے ہیں۔ یہ دشمن کون ہیں۔ یہ بیاری
پیدا کرنے والے کیڑے ہیں +
جراثیم یا کیڑے کیا ہیں؟

اس کتاب کے پہلے باب میں بیاری پیدا کرنے والے کیڑے کا ذکر کیا گیا
یہ کیڑے اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ انسان بغیر خوردبین کے ان کو دیکھ نہیں سکتا
بعض چھوٹے پودے اور زندہ جانور بہت چھوٹے ہوتے ہیں۔ لیکن ان کو ہم آنکھ
سے دیکھ سکتے ہیں۔ مثلاً کاہی کا درخت جو تالابوں پر اگتا ہے بمقابلہ سرو کے
درخت کے بہت چھوٹا ہوتا ہے لیستو جو چھ فٹ لمبے آدمی کو شکار ہے بمقابلہ آدمی کے بہت
چھوٹا ہوتا ہے لیکن بعض پودے اور بعض جانور کاہی کے بوٹے یا لیستو سے بھی چھوٹے ہوتے
ہیں۔ جتنا کہ کاہی کا پودا یا لیستو بڑے درخت یا چھ فٹ لمبے آدمی سے چھوٹے ہوتے ہیں بیاری
پیدا کرنے والے کیڑے نہایت چھوٹے پودوں اور جانوروں کی قسم کے ہیں بعض ان میں سے
اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ اگر ایک ہزار اکٹھے کئے جائیں تو مشکل سے سرسوں
کے دانے کے برابر ہوں گے۔ اس تصویر میں بعض کیڑوں کی شکل دکھائی گئی ہے
وہ خوردبین کے ذریعہ سے ایک ہزار گنا بڑھائے گئے ہیں۔ بعض ان میں سے گول
اور بعض مٹی کی شکل کے نظر آتے ہیں +

کیڑے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ایک بیج کو اگنے۔ بڑھنے اور پھل پیدا
کرنے میں کئی مہینے لگتے ہیں۔ لیکن کیڑا ہر گرم جگہ میں جو کچھ مرطوب بھی ہو پیدا
ہوتا ہے۔ جو حالات ان کیڑوں کو کثرت سے بڑھاتے ہیں وہ یہ ہیں۔ گرمی

رطوبت - اور تاریکی تقریباً سارے پودوں اور جانوروں کے بڑھنے کی خاطر



بیاری پیدا کرنے والے کیڑے بندیدہ فرد ہیں

دھوپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن کیڑے تیز دھوپ میں مر جاتے ہیں۔ کیڑے ایسی جگہ پر بھی جہاں نباتات یا حیوانات کے فضلے سٹر جاتے ہیں زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔ عام طور پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ مٹی ہی زیادہ صفائی اور روشنی کسی جگہ ہوگی اتنے ہی کم کیڑے وہاں پائے جائیں گے۔

چونکہ یہ کیڑے اس قدر چھوٹے۔ وزن میں ہلکے اور اس قدر جلد بڑھنے والے ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ چاروں طرف پھیلے رہتے ہیں۔ شکل سے کوئی ایسی جگہ ہوگی جہاں یہ کیڑے موجود نہوں۔ یہ ہمارے منہ۔ ناک اور جلد پر بھی موجود رہتے ہیں۔ یہ ہمارے کمانے اور پانی میں۔ ہمارے مکانوں میں چیمپتوں۔ دیواروں اور فرش پر کنوئیں کے پانی میں۔ دریا میں۔ یہاں تک کہ ہوا جس میں ہم سانس لیتے ہیں اس میں بھی وہ موجود ہیں۔ البتہ اونچے پہاڑوں کی ہوا یا بہت گہرے کنوئیں کے پانی میں یہ نہیں ہوتے۔ جہاں

آدمیوں کی آبادی گنجان ہوتی ہے۔ وہاں یہ کیڑے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں +
سب کیڑے نقصان دہ نہیں ہوتے۔ لیکن چونکہ نقصان پہنچانے والے
کیڑے اس کثرت سے ہوتے ہیں اسلئے ہم کو سب سے ہوشیار رہنا چاہیئے +
کیڑے کس طرح بیماری پیدا کرتے ہیں ؟

ان کیڑوں سے یہ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ ہیمنہ چوچ۔ تپ محرقہ۔
عناق۔ تپ دق۔ طاعون۔ پھوڑا۔ لال بخار۔ کھسرو۔ آتشک۔ سوزاک وغیرہ
یہ بیماریاں اس طرح پیدا ہوتی ہیں۔ بعض پودے عشق پیچاں وغیرہ ایسے
ہوتے ہیں جن سے زہر نکلتا ہے۔ جب کبھی انسان ایسے پودے کو چھوتا ہے تو
زہر اُن میں سرایت کر جاتا ہے۔ اور بدن پر ٹھٹھریاں اور بخار پیدا ہو جاتے
ہیں۔ جب کیڑے بدن میں داخل ہوتے اور وہاں بڑھتے رہتے ہیں تو اُن سے
بھی ویسا ہی زہر نکلتا ہے جیسے عشق پیچاں وغیرہ سے۔ ان کیڑوں کے زہر
ہی سے بخار۔ درد سر۔ جسم میں دیگر درد۔ اسہال وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں +

بیماری کے کیڑے کہاں سے آتے ہیں ؟

کیڑے جو بیماری پیدا کرتے ہیں وہ ہمارے جسم کے اندر پیدا نہیں ہوتے
بلکہ باہر سے داخل ہوتے ہیں۔ یہ بیماریاں آدمیوں یا بیمار جانوروں میں سے
آتے ہیں۔ چنانچہ جس شخص کو ہیمنہ ہوا اُس کے جسم میں ہیمنے کے کیڑے ہوتے
ہیں جب یہ شخص کسی رکابی یا برتن کو چھوتا ہے تو ہیمنے کے کچھ کیڑے اُس کے
منہ اور ہاتھ سے نکل کر اُس برتن میں لگ جاتے ہیں جب کوئی دوسرا شخص

اُس رکابی کو بغیر گرم پانی سے صاف کئے استعمال کرتا ہے۔ تو وہ ضرور سیفنے کے کچھ کیڑے نکل جائے گا۔ یہ کیڑے اس کی غذا کی نالی میں بڑھ جائیں گے۔ اور تھوڑے ہی عرصہ میں وہ اتنا زہر پیدا کر دیں گے جس سے اسہال، بخار اور سیفنے کی دوسری علامتیں نمودار ہوں۔ جس شخص کو سیفنے ہو اُس شخص کے اسہال کے ذریعہ سے سیفنے کے کیڑے پھیل سکتے ہیں۔ سیفنے کے مریض کا دست سیفنے کے کیڑوں سے بھرا رہتا ہے۔ اگر یہ غلیظ مادہ تالاب، دریا یا کسی کنوئیں میں پھینک دیا جائے یا کسی کنوئیں کے نزدیک زمین پر تو کیڑے وہاں بڑھتے رہیں گے۔ اور جو لوگ اُس تالاب، دریا یا کنوئیں کا پانی جہاں میلا پھینکا گیا تھا پینیں گے تو فوراً اُن کے جسم میں کیڑے داخل ہو کر فوراً اُن کی غذا کی نالی میں پہنچ جائیں گے۔ اور تھوڑے عرصہ میں اُن کو بھی سیفنے ہو جائے گا +

جن شخصوں کو تپ و دق کا عارضہ ہوتا ہے۔ اُن کے تھوک میں بیماری پیدا کرنے والے لاکھوں کیڑے موجود رہتے ہیں۔ جب ایسے شخص کسی فرش یا زمین پر تھوکتے ہیں تو وہ تھوک فشک ہو کر مٹی میں مل جاتا ہے۔ یہ مٹی ہو اس میں بھاتی ہے۔ جب آدمی اُس ہو اس میں سانس لیتے ہیں تو تپ و دق کے کچھ کیڑے بھی سانس کے ذریعہ اُن کے اندر چلے جاتے ہیں۔ اگر وہ شخص جس کے اندر یہ کیڑے داخل ہو گئے بہت مضبوط نہ ہو تو یہ کیڑے بہت جلد بڑھ کر اُس کے پیچھے وں میں زخم ڈال دیں گے۔ یہ دو مثالیں اس بات کو ظاہر کرنے کے لئے کافی ہیں کہ کیڑے

کہاں سے آتے ہیں +

علاوہ ازیں یہ بھی ظاہر کر دینا چاہیے کہ بعض بیماریاں ایسی بھی ہیں جو انسان کو جانوروں سے لگتی ہیں۔ مثلاً ہائی ڈرونیڈیا یعنی ہرک کی بیماری کتے سے ہوتی ہے۔ طاعون چوہوں سے پھیلتا ہے۔ اور تپ دق جانوروں کے گوشت کھانے اور دودھ پینے سے بعض امراض جلد مثلاً داد وغیرہ بھی کتے یا بلی سے لگ جاتے ہیں +

بیماری کے کیڑے جسم میں کیونکر داخل ہوتے ہیں ؟

جسم کے اندر کیڑوں کے داخل ہونے کے تین راستے ہیں۔ یعنی منہ ناک یا وہ جگہ جہاں جلد میں زخم ہو۔ جن کیڑوں سے بیماری پیدا ہوتی ہے وہ ہمارے منہ کے ذریعہ کھانے اور پانی کے ساتھ داخل ہوتے ہیں جب کوئی بغیر ہاتھ دھوئے کھانا کھاتا ہے یا بچے جب منہ میں انگلی یا پیہ وغیرہ ڈالتے ہیں تو ان طریقوں سے کیڑے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ بیماری پیدا کرنے والے کیڑے گرد میں مل کر سانس کے ساتھ ناک کے ذریعہ اندر داخل ہوتے ہیں +

بسم کی جلد جب کہیں سے کٹی نہ ہو تو کیڑوں کو اندر داخل نہیں ہونے دیتی۔ لیکن اگر کہیں سے کٹ جائے تو جیسے بارش کا پانی کھیریل کی چھت پر سے کھیریل اٹھالینے کی وجہ سے مکان کے اندر چلا آتا ہے۔ اسی طرح یہ کیڑے بھی جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص اتفاق سے اپنی جلد کاٹ لے

یا کسی چیز سے رگڑ کر چیل لے یا سوئی یا کانٹا وغیرہ چھو لے تو جلد میں کچھ نہ کچھ رتہ ہو جائے گا۔ اور چونکہ چاقو اور کانٹے میں کیڑے ہمیشہ لپٹے رہتے ہیں اس لئے وہ جلد کے اندر چلے جاتے ہیں۔ وہاں وہ بڑھ جاتے ہیں اور بہت جلد وہ جگہ سٹرخ ہو جاتی ہے اور ورم ہو جاتا ہے۔ اور ایک یا دو دن کے اندر اس میں سواد پیدا ہو جائے گا۔ یہ کل باتیں صرف کیڑوں کی وجہ سے وقوع میں آئیں۔ جو جلد میں زخم کے ذریعہ اندر داخل ہو گئے۔

ایک اور طریقہ ہے جس سے بیماری کے کیڑے جلد کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ مثلاً مچھر مکھی۔ پتو کھٹل۔ مچوں وغیرہ کے کاٹنے سے۔ جب یہ کیڑے کسی شخص کو کاٹتے ہیں تو اس کا تھوڑا سا خون بھی چوس لیتے ہیں۔ جس شخص کو انہوں نے کاٹا ہے۔ اگر اس کو تپ محرقہ یا وبائی بخار مارا مارا ہو تو اس کا خون چوسنے میں تپ محرقہ یا وبائی بخار کے کچھ کیڑے بھی چوس لیتے ہیں۔ اور پھر جب وہ کسی دوسرے تندرست شخص کو کاٹتے ہیں تو جو کیڑے انہوں نے بیمار آدمی کے خون سے چوسے تھے اس کے خون میں داخل کر دیتے ہیں۔ اسی وجہ سے بعض بہت مہلک بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

ہم کس طرح بیماری پیدا کرنے والے کیڑوں کے اثر سے بچ سکتے ہیں یہ تو معلوم ہو گا کہ بیماری کے کیڑے کہاں سے آتے ہیں۔ کس حالت میں بڑھتے ہیں۔ اور کس طرح ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اور ہم مختصر طور سے یہ بیان کریں گے کہ ان سے کس طرح بچ سکتے ہیں۔

چونکہ بیماری پیدا کرنے والے تمام کیڑے بیمار آدمیوں سے نکلتے ہیں۔ اس لئے یہ سب سے ضروری بات ہے کہ جو کسی یہ کیڑے بیمار آدمی کے جسم سے نکلیں ہلاک کر دیئے جائیں تاکہ وہ کھانے پینے کی چیزوں یا برتنوں میں جنہیں دوسرے لوگ استعمال کرتے ہیں۔ پھیلنے نہ پائیں۔ اسی تمام بیماریوں میں مثلاً ہیضہ۔ تپ محرقہ۔ طاعون وغیرہ میں مریض کو ہمیشہ علیحدہ کمرے میں رکھنا چاہیئے۔ اکثر کر کے ان بیماریوں میں اگر کوئی وبائی سفا خانہ نزدیک ہو تو مریض کو وہاں رکھیں۔ مریض خواہ کیس ہو اس کو ایک اکیلے علیحدہ کمرے میں رکھیں۔ اور ان لوگوں کے سوا جو تیمار داری کے لئے مقرر ہوں دوسرے شخصوں کو وہاں جانے نہ دیں۔ مریض کے استعمال کے تمام برتن اُسی کمرے میں رہیں۔ اور جتنی مرتبہ استعمال کئے جائیں۔ اتنی مرتبہ ہی کھولنے پانی میں صاف کر لئے جائیں۔ بیمار دار کو چاہئے کہ بڑی خبر داری سے اپنے ہاتھوں کو اکثر دھو لیا کرے۔ اور جس کمرے میں مریض ہو اس میں کھانا نہ کھایا کرے +

مریض کے پیشاب اور پاؤخانہ میں جب تک کوئی کیڑے مارنے والی دوائی مثلاً فینیل وغیرہ ملائی نہ جائے۔ اس کو نہ پھینکیں۔ اس کے متعلق ہم باب میں دیکھو۔ تھوک اور ناک کے خارجی مادے میں بھی کیڑے ہوتے ہیں۔ اس لئے مریض کو چاہیئے کہ ہمیشہ کسی کاغذ کے ٹکڑے پر تھوکے اور ناک چھینکے۔ اور پھر وہ کاغذ کے ٹکڑے جلادے جائیں +

کیڑوں سے احتیاط رکھنے کے لئے کہ جسم میں داخل نہ ہو سکیں آدمی خیال رکھے کہ کوئی میلی چیز نہ کھائے۔ دریا۔ تالاب اور بہت سے گنوؤں کا پانی اکثر زہریلے کیڑوں سے بھرا ہوتا ہے۔ اس لئے پینے سے پہلے اس پانی کو آبال لینا چاہیے جس پھل کو آدمی نے اپنے ہاتھ سے خود نہ توڑا ہو اس کو بھی کھانے سے پہلے گرم پانی میں دھو کر پھیل لینا چاہیے +

خبردار رہو کہ جسم کی جلد کٹنے نہ پائے۔ اور اگر کبھی اتفاق سے کٹ جائے تو فوراً اس پر ٹنچر آف آئیڈین لگا دو۔ کھٹل اور چیلر سے بچنے کے لئے پینے کے کپڑے اور بستردھولیا کریں۔ اور جہاں کہیں بچھڑھوں وہاں مسہری استعمال کریں +

ان تمام مذکورہ بالا احتیاطوں کے باوجود بعض وقت بیماری پیدا کر نیوالے کیڑے جسم میں داخل ہو ہی جاتے ہیں۔ لیکن لاکھ لاکھ شکر ہے اس آسمانی باب کی حفاظت کا جس نے ہمارے جسم میں ایسی طاقت عنایت کی ہے کہ اگر یہ بیماری پیدا کر نیوالے کیڑے زیادہ زہریلے اور کثیر تعداد میں جسم کے اندر داخل نہ ہو جائیں تو وہ ان کو ہلاک کر سکتی ہے۔ بیماری کا مقابلہ کرنے اور ان زہریلے کیڑوں کے ہلاک کرنے کی طاقت خون میں ہے۔ اگر کوئی شخص اچھی غذا نہ کھائے اور تازہ ہوا میں سانس نہ لے۔ یا کام کی کثرت میں تھکا رہے۔ اور شراب یا تنباکو استعمال کرے یا زیادہ مباشرت کرے تو وہ اپنے خون کو کمزور کرتا ہے اور اس طاقت کو نائل کرتا ہے جس طاقت سے کیڑے مرتے ہیں۔ پس ان بیماری کے کیڑوں سے بچنے کے لئے اچھی غذا کھائیں۔ صاف

ہو! میں سانس لیں۔ ہر روز سات آنٹ گھنٹے سوئیں۔ شراب اور تمباکو
 کسی صورت میں بھی استعمال نہ کریں اور پاک زندگی بسر کریں۔ اس
 طریقے سے جسم مضبوط رہے گا۔ اور خون بیماری کے کیڑوں کو ہلاک
 کرنے کے قابل ہوگا۔ بشرطیکہ وہ کم تعداد میں جسم کے اندر داخل
 ہوئے ہوں +



باب ۲۲

سوسال تک کیسے زندہ رہیں

ایک قدیم دانا شخص کا مقولہ ہے۔ آدمی مرنے نہیں وہ اپنے آپ کو اڑھاتا ہے۔ اکثر لوگوں کے بارے میں یہ درست ہے۔ اگرچہ یہ بھی راست ہے کہ سب آدمی کسی نہ کسی وقت مریں گے۔ تو بھی تھوڑے لوگ ہیں جو اپنی طبعی عمر حاصل کرتے ہیں۔ جو لوگ مرتے ہیں ان کی عمروں کا اندازہ لگا کر اوسط نکالنے سے یہ دریافت ہوا کہ مغربی ممالک میں اوسط عمر ۳۰ یا ۳۵ سال کے مابین ہے۔ حالانکہ ایشیا کے اکثر ممالک میں اوسط عمر ۲۵ سال سے زیادہ نہیں۔ اکثر سائنس دانوں نے یہ اندازہ لگایا ہے کہ آدمی کی طبعی عمر قریباً ایک سو سال ہے۔ اس سے ظاہر ہوا کہ اکثر لوگ شکل سے ایک تہائی عمر زندہ رہتے ہیں۔ اور اس لئے یہ کہنا بجا ہے کہ آدمی اپنے آپ کو مار ڈالتے ہیں۔ ورنہ وہ تنہا اس سے زیادہ عمر تک زندہ رہے +

ہر قوم میں ایسے لوگوں کے نام ملتے ہیں جو بڑی عمر تک زندہ رہے۔ ان میں سے بعضوں کی عمر ایک سو سال سے زیادہ تھی۔ ان شخصوں میں جو سو سال تک زندہ رہے یہ بات مشاہدے میں آئی کہ انھوں نے اوائل عمر سے اپنی صحت کی نگرانی کی تھی +

آدمی کی زندگی کو اس رقم سے تشبیہ دے سکتے ہیں جو کسی سیونگ بنک

میں جمع کی گئی ہو جس شخص نے یہ رقم جمع کی اگر وہ کفایت شعاری سے زندگی بسر کرے تو اسے بینک سے روپیہ نکالنے کی ضرورت نہ پڑے گی۔ لیکن اگر وہ فتنہ خیز محرابوں سے گھرے اور کچھ رقم آج اور کچھ رقم کل نکالتا چلا جائے تو اس کا سرمایہ صرف ہو جائیگا اور وہ شخص مفلس ہوگا۔ اسی طرح سے ہماری صحت بینک میں سرمایہ کی طرح ہے۔ اگر اس کی فکر کی جائے تو یہ نہ صرف کم ہوگا بلکہ فی الحقیقت بڑھتا چلا جائے گا۔ لیکن اگر ہم بدن کے کسی حصے کی طرف سے غفلت کریں تو نتیجہ نقصان ہوگا۔ یہ ایسا ہی ہے جیسا کسی نے بینک سے اپنے سرمائے میں سے کچھ نکال لیا کیونکہ اگر صحت کو کچھ آج نقصان پہنچنے اور کچھ کل تو صحت جلد جاتی رہے گی اور رقم اچانچ ہو جاؤ گے۔ اور اچانچ ایک مفلس آدمی ہے +

اکثر مرد اور عورت جوانی میں اچھے تندرست اور بدن میں مضبوط ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اگر تنہا کیا جائے کہ ظال کام نہ کرو۔ اس سے ہماری صحت کو نقصان پہنچے گا تو وہ ہنس کر کہتے ہیں۔ میں جوان اور مضبوط ہوں اسلئے کمرے سے مجھے کچھ نقصان ہوگا جو خدا دنیا پر حکمراں ہے اس نے قانون مقرر کر دیا ہے جو مرد اور عورت کے کاموں پر حاوی ہے چنانچہ وہ فرماتا ہے۔ جیسا آدمی بوتلا ہے ویسا ہی کاٹے گا۔ اگر آدمی گھیوں بوتلا ہے تو وہ گھیوں کی فصل کاٹے گا اگر وہ دال بوتلا ہے تو دال کی فصل کاٹے گا۔ جو نو جوان شخص بُری عادتیں حاصل کرتا ہے وہ اپنے بدن میں بیماری کے بیج بوریاتا ہے۔ اور یہ مطلقاً یقینی بات ہے کہ جلد یا دیر بعد وہ بیماری کاٹے گا۔ ۱۴۔ ۱۵۔ ۱۶۔ اور ۱۷ بابوں میں یہ دکھلایا گیا تھا کہ مباشرت کے

کثرت سے اور عیاشی سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اُن سے زندگی گھٹ جاتی ہے۔ اور جو لوگ افیون اور متبا کو وغیرہ پیتے ہیں۔ جن کی عادت پیدا ہو جاتی ہے وہ بیماری کا بیج بوتے ہیں۔ اور زندگی کوتاہ کرتے ہیں +

جو لوگ اس کتاب کو پڑھیں گے اُن میں سے اکثر تو عالم شباب میں تھے گزر چکے ہوں گے اور شاید وہ کسی بیماری میں مبتلا ہوں گے۔ وہ طبعا یہ سوال کریں گے۔ چونکہ میں نے گزشتہ سالوں میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے میں غفلت کی تو کہا اب کوئی امید ہے کہ میں دراز عمر حاصل کر سکوں۔ اس کا حصر اس امر پر ہے کہ بدن کو کس قدر نقصان پہنچ چکا ہے۔ لیکن کوئی شخص بھی ایسا نہیں جو اپنے زندگی کے سالوں کو بہت کچھ بڑھانے سکے۔ بشرطیکہ وہ اُن بُری عادتوں کو فوراً ترک کر دے جن سے صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور وہ کام کرے جو درازی عمر کی نمائندگی بہت سی ایسی مثالیں ہیں جن میں ۷۰ یا زیادہ عمر کے لوگوں نے جن کے بدن بیمار تھے۔ اپنی عادتوں کو سدھارا اور ۷۵ یا ۸۰ برس کی عمر تک زندہ رہے +

ستلو سال کی عمر تک زندہ رہنے کیلئے آدمی کو پرہیزگار ہونا چاہیے

درازی عمر کے لئے پرہیزگاری لازمی ہے۔ جو مرد و عورت تنویرس کی عمر تک پہنچے وہ ہر طرح کی بے اعتدالیوں سے بچے رہے۔ اُنھوں نے کھانے اور پینے میں اعتدال کو مدنظر رکھا۔ پرہیزگاری نہ صرف اشتہا کو قابو رکھتا ہے بلکہ جذبات نفسانی کو بھی غفے۔ حسد کشیدگی کا بُرا اثر بدن پر پڑتا ہے۔

اور ان سے عمر کوتاہ ہوتی ہے۔ محبت بھرے خیالات اور پُر قناعت مزاج عمر کو دراز کرنے والے ہیں۔ جو شخص اُس غیر محدود خدا کی جو دنیا کا حکمراں ہے مرضی کے مطابق سوچتا اور عمل کرتا ہے اُس کا تعلق زندگی کے چشمے سے ہو جاتا ہے اور اس وسیلے سے وہ اپنی زندگی کے دنوں کو دما ز کر سکتا ہے۔

جن لوگوں کی عمر دراز ہوئی ہے وہ بہت سادہ طور سے زندگی بسر کرتے تھے۔ امریکہ کی ایک عورت سے جس کی عمر تئیس سال سے زیادہ تھی جب پوچھا گیا کہ وہ کیا کھایا کرتی تھی تو اُس نے جواب دیا کہ میں انج کی روٹی اور آلو کھایا کرتی تھی۔ سو یہ میں ایک شخص کی عمر ۱۱۳ سال تک پہنچی وہ صرف روٹی اور انجیر کھاتا تھا اور پانی اور دودھ پیتا تھا۔

بعضوں کا خیال ہے کہ جب وہ بوڑھے ہونے لگیں تو اُن کو زیادہ گوشت اور شراب اور مرغن کھا۔ نہ استعمال کرنے چاہئیں۔ یہ بڑی غلطی ہے۔ کیونکہ ایسے کھانوں سے نہ صرف آلات ہاضمہ کو نقصان پہنچتا ہے بلکہ اُن سے بہت کچھ زہر بدن میں رہ جاتا ہے۔ اور ان زہروں سے زندگی کوتاہ ہوتی ہے۔

غذا اور ورزش

جو غذا میں خاص کر عمر رسیدہ لوگوں کے موافق ہو وہ یہ ہیں۔ چاول نیم ابلے اندھے۔ اور روٹی جو دوبارہ پکاٹی گئی ہو تاکہ بھر بھری ہو جائے۔ اگر دانت خراب ہیں تو اس پر گرم پانی ڈالنا چاہیے تاکہ نرم ہو جائے۔ پیل

اکثر کھاتے رہیں۔ اگر کچے پھل معمولی قیمت پر مل سکیں تو ان کو بغیر پکائے کھائیں۔ لیک اور مٹھائیوں کو استعمال نہ کریں +

عمر کی درازی کے لئے روزانہ ورزش بھی لازمی ہے۔ بدن ایک کل کی طرح ہے۔ اور جس کل کا استعمال نہیں ہوتا اس کو زنگ لگ جاتا ہے۔ اور ہر شخص جانتا ہے کہ زنگ خوردہ کل جلد ٹوٹ جاتی ہے۔ اگر آدمی ورزش نہیں کرتا تو جسم سخت ہو جاتا ہے۔ بڑھے لوگ اگر ورزش نہ کریں گے تو ایک وقت جسم ایسا سخت ہو جائے گا کہ چلنا پھرنا دو بھر ہو جائے گا۔ بعض مشہور آدمی جو بڑی عمر تک زندہ رہے وہ ساری عمر روزانہ ورزش کرتے رہے۔ اور جب وہ بہت بڑھے بھی ہو گئے تو بھی تازہ ہوا میں سیر کرنے جایا کرتے تھے +

نہ صرف جسم کی ورزش درکار ہے۔ بلکہ عقل کی بھی۔ اگر بڑھے لوگ اس پر عمل کریں تو وہ بچے بننے نہ پائیں گے جیسا کہ اکثر لوگ بن جاتے ہیں +

سردی اور گرمی سے بچو

ہر بڑھے آدمی کو بڑی خبرداری سے ٹھنڈا اور بھیگے پن سے بچنا چاہیے۔ موسم سرما میں بڑھوں کے لئے جانوروں کی نسبت زیادہ کپڑا درکار ہے۔ جانوروں کی نسبت بڑھوں کو سردی زیادہ جلدی لگتی ہے۔ بڑھے آدمیوں کو چاہیے کہ اکثر غسل کیا کریں۔ اگر غسل کے بعد خشک تولیے سے جلد کو رگڑ کر پونچھ دیا جائے تو سردی لگنے سے بچ رہیں گے +



درازی عمر کے قواعد

ایک انگریز مصنف نے جن کی عمر بہت طویل ہوئی چند قاعدے بیان کئے ہیں جن پر عمل کرنے سے انسان کو بہت لمبی عمر نصیب ہو سکتی ہے +

۱۔ کم از کم آٹھ گھنٹے روز سو یا کرو +

۲۔ ٹھیک دیکھ لو کہ خواب گاہ کی کھڑکیاں کھلی ہوئی ہیں۔ تاکہ ہوا خوب

آتی جاتی رہے +

۳۔ ہر روز صبح کو اتنے درجے کی حرارت کے پانی سے غسل کرو جتنے وہ

کی حرارت تمہارے بدن میں موجود ہو۔ غسل کے بعد ضرور بالضرور اپنے بدن کو گرگڑ جب تک وہ بالکل خشک نہ ہو جائے +

۴۔ تھوڑا سا گوشت کھاؤ اور دیکھ لو کہ کہیں کچا تو نہیں رہ گیا +

۵۔ خبردار رہو کہ کہیں میلا پانی نہ پی جاؤ +

امریکہ کے ماہران سائنس کی ایک جماعت نے جن میں ملک کے

قابل ترین سائنس دان شامل ہیں۔ ذیل کے قواعد ان لوگوں کے لئے

بیان کئے ہیں۔ جو تندرست رہنا چاہتے اور طویل عمر کے آرزو مند ہیں۔

۱۔ خبردار جن کمروں میں رہو وہ خوب ہوا دار ہوں +

۲۔ گھر سے باہر مشاغل اور سامان تفریح تلاش کرو +

۳۔ اگر ہو سکے تو گھر کے باہر سو یا کرو +

۴۔ خوب کھینک سانس لو +

- ۵۔ بہت کھانے سے پرہیز کرو +
 - ۶۔ گوشت اور زیادہ مصالحہ دار اشیاء کے کھانے میں احتیاط کو مدنظر رکھو +
 - ۷۔ آہستہ آہستہ کھاؤ اور خوب چبا کر کھاؤ +
 - ۸۔ اجابت خوب کھل کر ہر روز پونی چاہئے +
 - ۹۔ سیدھے کھڑے ہو۔ سیدھے بیٹھو اور تن کر چلو +
 - ۱۰۔ دانت۔ سوڑھے اور زبان کو رگڑ کر روز صاف کر ڈالا کرو +
 - ۱۱۔ زہر اور مرغن پیدا کرنے والے کیڑوں کو اپنے جسم میں داخل ہونے نہ دو +
 - ۱۲۔ حد سے زیادہ مشقت نہ کرو۔ تھک جاؤ تو آرام لو۔ حسب ضرورت سات سے نو گھنٹے تک سو یا کرو +
 - ۱۳۔ فحشے اور نکر سے بچتے رہو اور مطمئن رہا کرو +
- نوٹ۔** اگرچہ ان سائنس دانوں نے یہ کہا ہے کہ تھوڑا گوشت کھانا بہتر ہے۔ لیکن ہماری رائے میں گوشت سے بالکل پرہیز کرنا بہتر ہے +

—————

باب ۲۳

حمل اور وضع حمل

انسان کے وجود میں آنے کا جو قابل اعتبار بیان ہمارے پاس ہے۔ وہ پیدائش کی کتاب میں مندرج ہے جو کتب مقدسہ کی پہلی کتاب ہے۔ وہاں یہ لکھا ہے کہ خدا نے کہا کہ ہم انسان کو اپنی صورت اور اپنی مانند بنائیں کہ وہ سمندر کی پھلیوں پر اور آسمان کے پرندوں پر اور مویشیوں پر اور تمام زمین پر اور سب کیڑے مکوڑوں پر جو زمین پر رہتے ہیں ہمروائی کر دے اور خدا نے انسان کو اپنی صورت پر پیدا کیا۔ خدا کی صورت پر اُس کو پیدا کیا۔ نروٹاری ان کو پیدا کیا۔ اور خدا وہ خدا نے زمین کی خاک سے آدم کو بنایا اور اُس کے نطفوں میں زندگی کا دم پھونکا۔ سو آدم جتنی جان ہوا۔ پیدائش کی اس کتاب کے بیان سے معلوم ہوتا ہے کہ ہر نباتات اور حیوانات کو یہ طاقت دی گئی ہے کہ وہ اپنے جنس کے اقسام کو بڑھائیں لیکن آدم کے بارے میں خالق نے یہ کہا کہ پھلو اور بڑھو اور زمین کو مالا مال کرو وہ خالق تمام دنیا کے نوع انسان کو ایسی آسانی پیدا کر سکتا تھا جس آسانی سے اُس نے ایک مرد اور ایک عورت کو پیدا کیا۔ لیکن اُس نے پسند کیا کہ اُس کی تولید کے عام میں انسان اُس کا شریک ہو جائے لہذا مرد و عورت دونوں میں یہ نسل پیدا کرنے والی قوت ہے اُسے محض شہوت بھگانے کا اور یہ تصور نہ کرنا

چاہیے بلکہ اس توت سے اپنے آپ کو خالق کی پیدائش کے پاک کام میں
جمے دار سمجھنا چاہیے +

حل

اس کتاب کے چودھویں باب میں اس امر کی ضرورت بتادی گئی ہے کہ
آدی کو شادی کرنے کے بعد زیادہ شہوت پرست نہ ہونا چاہیے۔ اگرچہ عورت
اور مرد میں مباشرت کا رشتہ طبعی اور درست ہے تاہم یہ اُسی وقت درست
اور جائز ہے جب قانون قدرت اور عقل کے مطابق ہو۔ ہم اس کی مثال بھوک
اور پیاس سے دیتے ہیں۔ انسان میں بھوک اور پیاس دو طبعی رغبتیں ہیں
جن کو تادمے کے بموجب رفع کرنا درست ہے۔ اور ہر شخص جانتا ہے کہ حد
سے زیادہ کھانا پینا درست نہیں۔ اسی طرح انسان کے لئے یہ بھی درست نہیں کہ
حد سے زیادہ مباشرت نہ کرے۔ محض اس خیال سے کہ وہ ایسا کرنے کا مجاز ہے +
جلدی جلدی چل رہے ہیں جو اولاد پیدا ہوتی ہے۔ وہ تندہیت اور
مضبوط نہیں ہوتی۔ جلدی جلدی بچے جننے سے ماں کی صحت میں خلل واقع ہوتا
ہے۔ ان وجوہات کی بنا پر بھی انسان کو مباشرت میں احتیاط کرنا چاہیے۔
اب یہ سوال لازم آتا ہے کہ شادی شدہ مرد اور عورت کون سا طریقہ اختیار کریں
جس سے ان کو نہ تو نفس کش کرنی پڑے۔ اور نہ بالکل شہوت پرستی۔ ایک تادمہ
قدرتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ عین ماہواری ہوتا ہے۔ اور تیارانڈہ عورت کے رحم
میں داخل ہوتا ہے۔ اوریوں فطرت اُسے چل رہے کو تیار کرتی ہے۔ یہ عورت

ہوا ہے کہ حیض کے جاری ہونے کے ایک ہفتہ پہلے اور بند ہونے کے دس دن کے ایام میں اگر جماع کیا جائے تو اور دنوں میں مباشرت کرنے کی بہ نسبت حمل رہ جانے کا زیادہ امکان ہے۔ اس طرح پر قریب ایک ہفتہ درمیان میں باقی رہتا ہے کہ جس میں اگر جماع کیا جائے تو حمل رہنے کا بہت کم امکان ہے اور اگر صرف اسی ہفتے میں جماع کیا جائے تو حمل جلد ہی نہ رہے گا۔ اور نتیجہ یہ ہوگا کہ دیر میں حمل رہنے سے جو اولاد پیدا ہوگی وہ اوسط درجے کے لڑکوں سے بہت حالتوں میں زیادہ تندرست اور مضبوط ہوگی۔ ہر با اصول مرد اور عورت کو اس قابل ہونا چاہیے کہ اپنے شہوانی جوش کو اس حد کے اندر محدود رکھیں۔ ہر شخص یہ بھی یاد رکھے کہ اگر مباشرت نامکمل طور پر کی جائے اور کوئی دوسرا طریقہ حمل نہ رہنے کا اختیار کیا جائے تو اس سے تسکین نہ ہوگی بلکہ طبیعت میں الٹی نفرت پیدا ہوگی۔ اور کبھی کبھی سخت مصیبت بھی +

بچے کا رحم میں بڑھنا

جونہی عورت حاملہ ہوتی ہے تو انڈا (ovum) جو رائی کے دلنے سے بھی چھوٹا ہوتا ہے۔ (اس کے قطر کا ناپ ایک انچ کا ۱/۱۰ حصہ ہے) فوراً نشو و نما پانے لگتا ہے۔ چند ہی دنوں میں شکل میں اور جسامت میں تقریباً شہوت کے برابر ہو جاتا ہے۔ اور چار مہینوں میں کبوتر کے انڈے کے برابر ہو جاتا ہے۔ دوسرے مہینے کے آخر تک اس کی جسامت مرغی کے انڈے کے برابر ہو جاتی ہے۔ اور اس وقت یہ انسانی صورت اختیار کرنا شروع کرتا

سے۔ رحم میں خون کی رگیں ہوتی ہیں اور یہ اندام ان سے جڑ جاتا ہے۔ اور غذا
ماں کھاتی ہے۔ وہ ہضم ہو کر اس کے خون کی رگوں سے جنین (وہ اندام جو رحم
میں بڑھ رہا ہے) کو پہنچتا ہے۔ اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ (اس تصویر میں
جنین رحم کے اندر دکھایا گیا ہے)



یہ نہایت حیرت انگیز بات ہے کہ ایسی چھوٹی
شے جو کہ شہوت کی شکل میں ہوتی ہے وہ بڑھ کر
مکمل انسانی ڈھانچے کی شکل میں تبدیل ہو سکتی ہے
جس میں ۲۴ ہڈیاں ہوں۔۔۔ سے زیادہ پٹھان
آنکھ۔ کان۔ دل۔ دماغ وغیرہ ہوں۔ یہ ایک
اور بھی شہوت ہے کہ خدا نے انسان کو خلق کیا
اور وہی ہے جو اس چھوٹی شے کو ایک پورے
جسم کی صورت میں تبدیل کر دیتا ہے۔ قدیم زمانہ

میں داؤد نامی ایک عقلمند بادشاہ تھا جس نے کہا میں تیری ستائش کرتا
رہوں گا کیونکہ میں دشتناک طور سے محیب و غریب بنا ہوں۔ جب کہ میں پردے
میں بنایا جاتا تھا تو میرے جسم کی صورت تجھے جیسے تھی۔ تو میرے گردوں
کو اپنے پیسے میں رکھتا ہے میری ماں کے پیٹ میں تو نے مجھ پر سایہ کیا۔
چوتھے مہینے کے آخر میں بچہ پانچ رخیں لبا ہو جاتا ہے۔ اور چھٹے مہینے کے
آخر میں اس کا وزن تقریباً ڈیڑھ سیر کے ہوتا ہے۔ اگر چھٹے مہینے میں پیدا ہو جائے

تو وہ دو چار دن سے زیادہ زندہ نہ رہ سکے گا۔ نویں مہینے بچہ وزن میں دسیر سے لے کر تین سیر تک اور ماہیچ لمبا ہو جاتا ہے۔ اگر بچہ اس وقت پیدا ہو۔ اور اس کی خالت اچھی طرح کیجائے تو وہ زندہ رہے گا۔ دسویں مہینے کے آخر میں (یعنی ۲۸۰ دن) بچہ پورے قد کو پہنچ جاتا ہے۔ اس وقت اس کا وزن ۳ سیر سے ۵ سیر تک اور قد تقریباً ۲۰ انچ لمبا ہوتا ہے۔

حمل کی مدت

حمل کی مدت ۲۸۰ دن ہیں۔ اور بچے کے پیدا ہونے کے دن کا اندازہ اس طور سے ہو سکتا ہے۔ آخری حیض کے شروع ہونے کے پہلے دن سے نو مہینے شمار کرو اور سات دن اور جوڑ لو۔ مثلاً اگر آخری حیض کا پہلا دن جنوری کی پہلی تاریخ ہو تو بچے کے پیدا ہونے کی تاریخ آٹھ اکتوبر ہونی چاہیے۔ دوسرا بہت آسان طریقہ اس کے ماسوم کرنے کا یہ ہے کہ آخری حیض کے پہلے دن سے ۲۸۰ دن گن لو کسی طرح قیے سے بچے کی پیدائش کی صحیح تاریخ معلوم نہیں ہو سکتی۔ جو دن گنے گئے ہیں اس سے دو ہفتے پہلے یاد دہنتے ہیں بچہ پیدا ہوگا۔ مثلاً اگر عورت حاملہ ہونے سے پیشتر یکم جون کو حیض سے ہوئی تو ۲۸۰ دن ۸ مارچ کو پورے ہوں گے اور یہی تاریخ بچے کی پیدائش کی ہونی چاہیے۔

آئنا حمل

عورت کو کس طرح معلوم ہو کہ وہ حمل سے ہے؟ اس کی چند علامتیں ہیں۔ جن سے عورت اپنے حمل کی حالت کو معلوم کر سکتی ہے۔ ایک شوہر والی

عورت جس کو ہمیشہ وقت پر حیض جاری ہوا کرتا ہو۔ اگر اس کا حیض دفعتاً رُک جائے تو قابل یقین ہے کہ وہ حاملہ ہو گئی + مگر پھر بھی پورے طور سے اطمینان نہیں ہو سکتا کیونکہ عورت اس وقت بھی حاملہ ہو سکتی ہے جب وہ بچے کو دودھ پلا رہی ہو۔ یا بچے کے پیدا ہونے کے بعد جب کہ هنوز اس کا حیض جاری ہونا شروع نہیں ہوا + عموماً جب عورت کو حمل رہتا ہے تو چند ہفتے تک صبح کے وقت اس کا جی متلایا کرتا ہے۔ صبح کو جب وہ بیدار ہوتی ہے تو طبیعت مالش کرتی اور تھکی آتی ہے۔ اور کئی ہفتے تک ہر روز صبح کو یہی کیفیت رہتی ہے اور یہ حالت عورت کے حاملہ ہونے کی عین علامت ہے +

حاملہ ہونے کے دوسرے یا تیسرے مہینے بعد پستان بھرنے لگتے ہیں۔ اور اٹھ بھرے اور بڑے معلوم ہوتے ہیں۔ اور بطنی پھول جاتی ہے + نطفہ قرار پانے کے تیسرے مہینے سے پیٹ بڑھنے لگتا ہے۔ حمل رہنے کے ساڑھے چار مہینے بعد عورت عموماً جنین کی حرکت اپنے پیٹ میں محسوس کرتی ہے۔

حاملہ عورت کی خبر گیری

حاملہ عورت کو کافی مقوی غذا ملنی چاہیے۔ کیونکہ اس کو اس قدر خوراک کی ضرورت ہے جس سے دو جانوں کی پرورش ہو سکے۔ یعنی خود اس کی اور اس جنین کی جو رحم میں ہے۔ اس حالت میں اس کو اجابت ہر روز ضرور ہونی چاہیے۔ اور اگر اسے قبض رہے تو ان بدایتوں پر عمل کرے جو اس کتاب کے ۲۹ ویں باب میں دی گئی ہیں +

حاملہ خوب کھلے ہوا دار کمرے میں سویا کرے۔ حاملہ عورت ورزش بھڑانہ
 کسی قدر کیا کرے۔ ورنہ اس کے پیٹھے کمزور جاجائیں گے اور بچہ بھی کمزور پیدا
 ہوگا۔ اس کے علاوہ بچہ پیدا ہونے کے وقت بھی اس کو صحت تکلیف ہوگی
 وہ صاف پانی بھی ہر روز کثرت سے پیا کرے +
 شراب متبا کر اور پانی استعمال نہ کرے +
 ہر روز غسل کرے +
 ایام حمل میں مباشرت ہرگز نہ کرے +

وضع حمل

جب بچہ پیدا ہونے کا وقت قریب ہو تو کمرے کو خوب صاف کرے۔
 ہر ایک چیز دیواروں پر سے ہٹا کر ان پر سفیدی کرے اور فرش کو خوب رگڑ کر
 صاف کر دو۔ اگر فرش کچا ہو تو بھار کر کونے کونے اور تمام اسباب کے نیچے چونہ
 چمچرک دو اور اس کمرے میں سے سوا مینرا اور پلنگ کے اور کل چیزیں ہٹا دو
 اور اگر ایک ہی کمرہ ہے تو کوئی صاف ٹاٹ درمیان میں ٹانگ کر دو حصے کر دو
 ایک حصے میں زچہ کا پلنگ ہو جو دوسرے حصے سے علیحدہ ہو جائے +
 ضروری سامان زچہ خانہ کا مندرجہ ذیل ہے +

۱۔ آدھ سیر کے قریب ولایتی بنی ہوئی روٹی موجود ہونا چاہیے تاکہ بچہ
 پیدا ہونے کے بعد خارج شدہ غلاظت کو صاف کرنے اور اندام نہانی پر گدھی
 بنا کر رکھنے کے لئے کام آئے +

۲۔ دو تین نئے مضبوط سوتی کپڑے کی پٹیاں ۴ یا ۵ فٹ لمبی اور ۱۰ انچ چوڑی موجود رہیں۔ جو لڑکا پیدا ہونے کے بعد زچہ کے پیٹ پر باندھنے کے لئے درکار ہوں گی +

۳۔ چند ٹکڑے پرانے کپڑوں کے جو دھوئے اور اُبال لئے گئے ہوں۔ زچہ کے نیچے پھوانے کے لئے جس میں سیلان خون اور دیگر خارج شدہ سیال مادہ جذب ہو جائے +

۴۔ ایک ٹکڑا فلائین یا کسی دیگر ملائم کپڑے کا جو پہلے خوب دھویا گیا اُسے گرم پانی میں خوب اُبال لیا گیا ہو۔ نرم کپڑا پتہ کو لپٹے کے لئے ہونا چاہیئے +

۵۔ دو ٹکڑے کپڑے کے دو فٹ لمبے اور ۴ انچ چوڑے گرم پانی میں اُبال کر نچے کے پیٹ پر باندھنے کے لئے موجود رہیں +

۶۔ سرس یا دانی کے ہاتھ صاف کرنے کے لئے صابن اور برش کی ضرورت ہے +

۷۔ چند اونس لیسول (ایک قسم کی دوائی) دانی کے ہاتھ دھونے کیلئے آمادہ سیرپانی میں چھڑا جو پھر لیسول دانی چاہیئے +

۸۔ چند اونس سفوف بورک ایسڈ نیچے کی ناف پر قطر کرنے کے لئے موجود ہو +

۹۔ تھوڑے سے صاف چھوٹے چھوٹے کپڑے کے ٹکڑے پانی میں اُبالے ہوئے۔ ان میں سے ہر ٹکڑا تقریباً ۳ انچ چھڑا اور ۳ انچ لمبا ہو۔ جن میں

اس قدر سوراخ ہو کہ بچے کی ناف پر پھیلا دیا جائے +
 ۱۰۔ چار یا پچھ اوئس بورک ایسڈ کے سلوشن کی ایک بوتل موجود ہو۔
 (دیکھو نسخہ نمبر اول) ۱۰۔ اس لوشن سے بچے کی آنکھ اور ماں کے پستان کی
 سٹینی دھونا چاہیئے +

۱۱۔ آدھا یا ایک اوئس ارگیرول سلوشن کی بوتل جس میں ۱۰ فی صدی
 یہ سلوشن ہو موجود رہے۔ دیکھو نسخہ نمبر ۳ +
 ۱۲۔ چھ اوئس سیلین یا میٹھا تیل بچے کے پیدا ہونے کے بعد اسے
 صاف کرنے کے لئے موجود رکھنا چاہیئے +

۱۳۔ کچھ سیفٹی پن بھی ہوں۔ بچے اور ماں کے پیٹ کی پٹی میں لگانے کے لئے +
 ۱۴۔ کچھ صاف کپڑے بچے کے ستر کو لپیٹنے کے لئے +
 ۱۵۔ دو فیتے چھوٹے یا آٹھ انچ لمبے بچے کی ناف باز منے کے لئے (یہ آٹھ
 یاد تلس مار سوت ملا کر بٹ لینے سے بن سکتے ہیں) اور ایک تیز قہنی بچے کی
 نال کاٹنے کے لئے +

۱۶۔ چیزیں پہلے سے میا کی جائیں۔ تمام کپڑے جن کو ابا لٹے کی ضرورت
 ہو ابا ل کر کسی صاف کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں۔ اور ان چیزوں کو بغیر
 ہاتھ دھوئے نہ چھوئیں +

ماں اور بچے کے کپڑے پہننے کے اور بستر کی چادر خوب صاف ہوں
 اور تیار کرنے کے بعد گرد سے محفوظ رکھے جائیں +

زچہ خانے کی ہر ایک چیز کا صاف ہونا نہایت ضرور ہے۔ بچے زیادہ تر پیدا ہونے کے دو ہی ہفتے کے اندر مر جاتے ہیں۔ اور اس کا باعث صرف یہی ہے کہ بچے کے پیدا ہونے کے وقت کل چیزوں کے صاف رکھنے کی اعتیاد نہیں کی جاتی۔ بہت سی ماؤں کو بچہ جنم کے بعد عرصے تک بخا جاتا رہتا ہے۔ اس کا سبب بھی یہی ہے کہ کل چیزیں صاف نہیں رکھی جاتیں +

عورت کو جو نہی معلوم ہو کہ بچہ پیدا ہونے کا وقت آگیا ہے۔ وہ فوراً اپنا بستر تیار کر والے۔ گدے یا دری پر پہلے چند تختے اخبار کے بچائے یا کوئی موم جامہ کپڑا تاکہ وہ بیگنے نہ پائیں۔ اور ان کے اوپر صاف چادر بچھائے۔ اور خون وغیرہ جذب ہونے کے لئے میلے کپڑے ہر گز بستر پر نہ بچھائے جائیں کئی گیلیں پانی کسی صاف برتن میں اُبال کر اور اس میں سے کچھ ایک صاف برتن میں صاف کپڑے سے ڈھانپ کر رکھ دو کہ ٹھنڈا ہوتا رہے۔ اور کچھ پانی گرم بھی رکھنا چاہیے۔ ایک چھوٹی مینر گرم پانی اور صابن سے دھو کر کرے میں رکھو۔ اور ضرورت کی کل چیزیں اس ہی پر رکھو۔ اور دو چلمیاں گرم گرم پانی اور صابن سے صاف کر کے موجود رہیں +

درد زہ

درد زہ کی دو علامتیں ہیں۔ ایک تو یہ کہ فرج سے سرخ رنگ کا سیلان خارج ہوتا ہوا نظر آتا ہے۔ اور وہ سری علامت درد کا ذب ہے۔ اور درد صادق پہلے پندرہ سے تینٹل منٹ کے وقفے سے متواتر آتا ہے۔

اور پھر جوں جوں وضع حمل کا وقت قریب آتا جاتا ہے۔ اس میں درد میں
ترقی ہوتی جاتی ہے +

اس موقع پر اگر کوئی ہوشیار لیڈی ڈاکٹر مل سکے تو اس کو لگایا جائیے
لیکن اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹر نہ مل سکے تو ایک ہوشیار دائی جنائی کو بلا لیا جائیے
اور اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹر نہ مل جائے گی تو اس کو بخوبی معلوم ہو گا کہ کیا کرنا چاہیے
یہ باتیں صرف انھیں لوگوں کے لئے ہیں جو کسی ڈاکٹر کے زیر نگران
نہیں ہیں +

ملنے والوں کو زچہ خانے کے اندر نہ آنے دو۔ اس کے اندر سوائے
دائی اور دو مددگار عورتوں کے کوئی نہ رہے +

زچہ کو گرم پانی سے غسل کرائیں۔ اور اس کے بیرونی اعضا کو گرم پانی اور
صابن سے دھوئیں۔ درد زہ کے وقت جلدی جلدی پیشاب کرائیں۔ اور اگر درد
مشتروع ہونے کے چھ یا آٹھ گھنٹے پہلے پاٹھانہ ہوا ہو تو گرم پانی سے حقہ
دے کر اجابت کراویں۔ حقہ دینے کی ہدایت بیس باب میں دیکھو +
اوائل درد میں زچہ جیسے چاہے لیٹے یا بیٹھے۔ مگر جب درد زہ زیادہ
ہونے لگے تو اسے ٹانگیں اوپر کر کے بستر پر لیٹ جانا چاہیے۔ اس میں موقع پر
زچہ کا کھڑا یا بیٹھے رہنا معتبر ہے۔ اور اس طریقے سے بچہ بھی صاف نہیں ہو سکتا
نرس یا دائی اپنے ہاتھ اور بازو کو بہت احتیاط سے خوب صاف رکھے
گہنی تک اس کے بازو کھلے رہیں۔ وہ اپنی انگلیوں کے مابین تراش لے اور

ناخن کے اندر کی میل کستی چیز سے نکال ڈالے۔ ہاتھوں کو صرف گرم پانی اور صابن سے دھونا کافی نہیں بلکہ یہ بہتر ہے کہ ہاتھوں کو چھوٹے برش سے رگڑ کر صاف کر لے۔ صاف کپڑا چنے۔ اگر ایک صاف کپڑے کا اپرن بھی ہو تو اور بھی بہتر ہے +

درد زہ کے وقت اس خیال سے کوئی دوا نہ دو کہ بچہ باسانی پیدا ہو جائیگا اس کو کسی دوا کی ضرورت نہیں۔ وہ بغیر دوا کے ٹھیک ہو جائے گی۔ عورت کی کمر کے گرد کوئی رسی یا چادر نہ لپیٹو۔ اس سے درد نہیں ہوتا بلکہ رکاوٹ ہوتی ہے دوائی خبائی یا زرس زچہ کی فرج کے اندر انگلی ہرگز نہ ڈالے۔ اس سے زہر داخل ہوتا ہے۔ اور زچہ خلعے کا بخار آنے لگتا ہے +

جب پانی کی جھلی بھٹ جاتی ہے۔ تب بچے کا سر فرج کے منہ سے نکلتا نظر آئے گا۔ اگر بچہ رحم میں معمولی حالت میں ہے تو اس کا سر نیچے پاماں کی پشت کی جانب ہوگا۔ اور سر کی چند یا پیلے نظر آئے گی۔ اور اگر سر بہت تیزی سے نکل آئے تو بدن بھٹ جائے گا۔ اس لحاظ سے جو ہنی سر نکل آئے اس پر انگلیاں رکھے۔ اور جس میں وقت درداٹھے اس کو پیچھے کی طرف دبا دیا جائے۔ تو بچے کا سر اس کی چھاتی کی طرف ٹھکرا دیا جائے گا اور فرج کے پورا کشادہ ہونے پر باسانی نکل آئے گا۔ سر کے نکلنے کے وقت اس طریقے سے کچھ دیر تک رکاوٹ ہو جاتی ہے۔ اور درد زہ کے اس عرصے میں غفلت پھیلنے لگتی ہے۔ اور جب یہ پھیلنے میں تو سر کو نکلنے دینا چاہیئے۔ اس طریقے سے بدن کے پھٹنے کا کم

۲ اندیشہ ہے +

سر کے نکل آنے کے بعد عموماً باقی جسم کچھ دیر میں نکلتا ہے۔ اس لئے جوہنی سر باہر نکل آئے نیچے کے گلے کے چاروں طرف انگلیوں سے ٹھول کر معلوم کرے کہ اُس کے گرد نال تو نہیں لپٹی ہے۔ اور اگر نال گلے کے گرد لپٹی ہے اور حرکت نہیں کر رہی ہے تو نیچے کو جلد باہر نکال لینا چاہیے۔ اور اگر نال گلے میں نہیں لپٹی ہے تو دائی کو قوڑی سی دلائی تیار کی ہوئی روئی یا نسی صاف کپڑے کے ٹکڑے سے بے کی آنکھیں اور منہ کھول کر اندر سے پوچھ دالنا چاہیے +

جب بچہ پیدا ہو جائے تو اُس کو فلا لین یا کس اور ملائم کپڑے میں لپیٹ دو۔ اور اُس کو خون میں پڑا مت رہنے دو۔ اور دائی کو چاہیے کہ نیچے کی آنکھوں کو ۱۰ فی صدی اگر دل روشن ڈال کر صاف کر دے۔ اگر اگر دل روشن نہ ہو تو بورک روشن کے چند قطرے دونوں آنکھوں میں ڈال دے نہ اردوں نیچے جن کی آنکھیں اس طور سے پیدائش کے وقت صاف نہیں کی جائیں۔ اندھے ہو جاتے ہیں +

جب بچہ پیدا ہو گا تو دوسری عورت جو دائی کی مددگار ہے بڑھ کے پیرو پر ہاتھ رکھ کر رحم کو پکڑے یہ پیرو کی دیواروں کے درمیان چھوٹے سے ایک سخت چیز کی طرح معلوم ہو گا۔ اس کو آہستہ سے دبائے رہو اور ہاتھ کو ذرا بھی نہ ہٹاؤ۔ رحم کو دبائے سے یہ سُکڑ جاتا اور میلان خون رگ جلتا ہے

جو نہی نال کی حرکت بند ہو اُس کو باندھ کر کاٹ دو۔ باندھنے کے لئے دو دو فیتے استعمال کرو جو تیار کئے گئے ہوتے۔ فیتے اور اُس قینچی کو جس سے نال کاٹنا ہے۔ کسی صاف برتن میں چند لمحے اُبال لو۔ اور جب تک کام میں نہ لاؤ۔ انہیں گرم پانی میں پڑا رہنے دو۔ نال کو فیتوں سے خوب کس کر باندھو۔ نال کاٹنے کے لئے کسی اوزار کو استعمال نہ کرو جو پہلے اُبال لیا نہیں گیا۔ بغیر



نال کے باندھنے کا صحیح طریقہ

اُبالے ہوئے اوزار اور فیتہ نال کے کاٹنے اور باندھنے کے استعمال میں لانے سے بچنے کے جسم میں زہریلے کیڑے سرایت کر جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے مریض کزاز (جموگا) ہو جاتا ہے +

نال قلع کرنے کے بعد فوراً اُس پر بوک ایسڈ پوڈر چھڑک دیں۔ (دیکھو نسخہ نمبر ۴ باب ۵) اس کے بعد وہ کیڑا ہو اُبال کر تیار کیا گیا تھا اُسکے سوراخ میں نال پہنا کر لیپٹ دو اور اُس کیڑے کے نیچے نال رکھ دو تاکہ یہ اپنی جگہ سے ہٹ نہ جائے۔ پٹی کو اس کیڑے کے نیچے دبا دو جس سے نیچے کا پیٹ لپٹا ہے

جب تک زچہ کی طرف توجہ ہو رہی ہے بچے کو کسی گرم سوکھی جگہ داہنی کروٹ
 لٹا دو۔ مشیمہ (وہ جھلی جو بعد پیدائش رحم سے خارج ہوتی ہے) بچے
 کے پیدائش کے کچھ دیر بعد خارج ہوگی۔ نال کو باہر کھینچنا یا کسی چیز سے
 باندھنا چاہیے۔ یہ خیال غلط ہے کہ یہ زچہ کے بدن کے اندر پھر چلی جاوے گی اور
 تکلیف دہ ہوگی۔ جو عورت رحم کو دبائے ہے۔ وہ دبائے رہنے لگے دباؤ
 دقت زیادہ زور نہ لگائے۔ دبانے سے خون بند ہو جائے گا اور مشیمہ کے
 باہر آنے میں مدد ہوگی +

مشیمہ خارج ہو جانے کے بعد ایک یا دو چوڑی پٹی سے زچہ کے
 پیٹ کو خوب کس کر لپیٹ کر سینٹی پن دونوں سروں کے قیتوں میں لگا دو۔
 پیٹ کو دبانے کے لئے یہ پٹی کا کام دیتے ہیں +

بچے کو صاف کر کے اور کپڑا پہنا کے ماں کے پستان سے لگا دیں۔ کیونکہ
 جونہی بچہ دودھ پینا شروع کرتا ہے۔ رحم سکڑ کر سخت ہو جاتا ہے اور
 رحم کا خن بند ہو جاتا ہے۔ اس سے پیشتر کہ زچہ کے پیڑ و پٹی باندھی
 جائے۔ تمام آلودہ کپڑے اور میلے بستر شادے جائیں۔ اور جسم کے جس حصے
 میں خون لگا ہوا اس کو گرم پانی سے دھو کر صاف کر کے خشک کر دیں اور فرج
 پر روٹی یا کپڑے کی گدی بنا کر رکھ دیں۔ اگر کپڑے کی گدی بنائی جائے تو
 اسے اُبال لیا جائے اور گدے میں دو فیتے لگے ہوں۔ دونوں سروں پر پاں
 کے پیٹ کی پٹی سے باندھ دیتے جائیں۔ زچہ کو چپ چاپ بستر پر لٹا دو اور

کئی دن تک ایسی طرح بستر پر رہے۔ فرج کی گدھی کو بار بار تبدیل کرو اور
اعضا کو اکثر دھوتے رہو +

بچے کے پیدا ہوتے کے چھ یا آٹھ گھنٹے بعد زچہ کو شیب بھونا چاہیے۔
اور اگر اس عرصے میں پیشاب نہ اترے تو تولیہ کو کئی تہ کر کے گرم پانی میں بھگو کر
خوڑ ڈالو اور پھر واور فرج پر رکھو اس سے پیشاب کے آنے میں مدد ہوگی
بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو پائخانہ بھی بھونا چاہیے۔ اور اگر نہ ہو تو مسلسل
دو۔ (دیکھو نسخہ نمبر ۱۴) +

بچہ پیدا ہو جانے کے بعد زچہ معمولی غذا کھا سکتی ہے۔ لیکن اچھا ہوگا
کہ ٹھنڈا پانی ایک دو دن نہ پیئے اور نہ ٹھنڈا کھانا کھائے۔ اس کو خوب پنی ہوئی
مقوی غذا مثلاً آندا۔ دودھ۔ دلیہ۔ روٹی۔ آلو مچھلی اور کچے پھل دینا چاہیے +

باب ۲۴

بچہ پیدا ہونے پر جن حادثوں کا خطرہ ہے۔ پر سوت یا

بخار زحلی۔ زچہ خانہ کا بخار

عام قاعدہ کے موافق بچہ پیدا ہوتے ہی روتا اور سانس لیتا ہے۔ اگر بچہ نہ روئے اور نہ سانس لے بلکہ بچس و حرکت خاموش پڑا رہے یا خفیف سانس لے تو فوراً کوشش کرو کہ وہ سانس لینے لگے۔ اور جو کچھ تدبیر اس میں جان لانے کے لئے کیا سکے جلد کرنا چاہیے۔ پہلے منہ اور حلق کو انگلی میں باریک صاف کپڑا لپیٹ کر پونچھو۔ پھر انگلی اور انگوٹھے میں باریک کپڑا لپیٹ کر بچہ کی زبان پکڑو اور ایک منٹ میں دس مرتبہ کے حساب سے زبان کو ہلاؤ اور جس وقت یہ کیا جا رہا ہو تو دوسرا شخص بچے کے چوڑوں پر کپڑے سے مارے یا ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر بچے کے سینے پر مار دے۔ ان طریقوں سے اکثر سانس آنے لگتی ہے۔ جو نہیں بچہ سانس لینے لگے کسی کپڑے کو آگ پر گرم کر کے بچے کو لپیٹ دو +

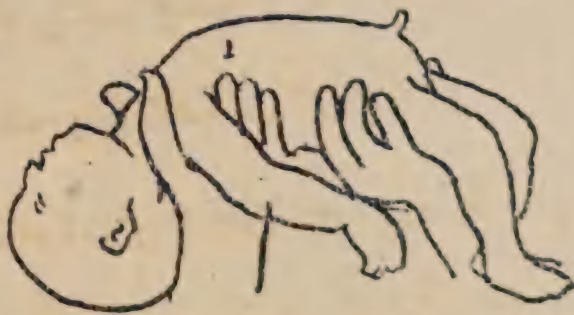
اگر دو منٹ تک اس تدبیر سے بچہ سانس لینے نہ لگے تو فوراً نال کاٹ کر باندھو اور مصنوعی طور پر سانس پیدا کرنے کی کوشش کرو۔ مفصلہ ذیل تصویروں سے ظاہر ہے کہ کیسے یہ مصنوعی سانس پیدا کیا جاتا ہے۔ حرکت

بہت تیز نہ ہو۔ ایک منٹ میں صرف ۱۰ یا ۱۲ مرتبہ ہو۔ یہ زیادہ بہتر ہوگا کہ ایک برتن میں (جو آٹا لیا ہو جس میں پتہ لٹا دیا جاسکے) ۱۰۵ ڈگری گرم پانی کالیا جائے۔ جب اس طرح سے بچے کو سانس دی جا رہی ہو تو حتی الامکان بچے کے بدن کو گرم پانی میں ڈوبا رکھو۔ اور جلد نا امید نہ ہو جاؤ۔ اگر سانس کی کوئی علامت نظر آئے تو آدھ گھنٹے تک یا زیادہ بچے کو گرم پانی میں رکھنے دو

وضع حمل کے سیلان خون

بچے کے پیدا ہونے سے پہلے پیدا ہونے کے دوران میں اور اسکے بعد ہمیشہ کچھ نہ کچھ تو خون جاری ہوتا ہے۔ مگر عموماً یہ خون صرف حقوڑے عرصے تک جاری رہتا ہے۔ اگر یہ خون کثرت سے جاری ہو تو عورت یہ شکایت کرتی ہے کہ وہ ٹھنڈ محسوس کر رہی ہے۔ وہ زرد پٹر جاتی اور اسے غشی سی معلوم ہوتی ہے

علاج



بستر کو لیٹ کر زچہ کے کولے کے نیچے رکھو تاکہ وہ اٹھ رہیں رحم کو پیڑو کی دیواروں میں سے زور سے ساتھ ہاتھ سے پکڑو

جب تک خون بند نہ ہو جائے اس سے پکڑے رکھو۔ خوب ٹھنڈے پانی میں کپڑا بگڑ کر پیڑو اور اعضائے تناسل پر رکھو۔ اور اس کپڑے کو بار بار بگڑ کر کئی مرتبہ رکھو۔ ٹھنڈک سے خون کے خانے سکڑ جاتے ہیں اور سیلان بند ہو جاتا ہے۔

ٹھنڈے پانی کو ۲ و ۳ فٹ کی بلندی سے پیڑ و پیڑ و پیر ڈالو۔ بچے کو فوراً زچہ کی
چھاتی سے لگا دو۔ کیونکہ جو نہی بچہ دودھ چوسنے لگتا ہے رحم سکڑتا ہے۔

اگر فلوڈا ککسٹریٹ آف آرگٹ

دستیاب ہو سکے تو ایک چھوٹا بچہ
بھر کے دید و اور تھیرے گھنٹے
دیتے رہو۔ ایسے سیلان کے بعد
زچہ کو دو دن تک خاموش لیٹے
رہنا چاہیے۔ اور کسی حال میں اس



کو چار پائی سے اترنایا بیٹھنا چاہیے۔
وضع حمل کے بعد زچہ خانہ کا بخار

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کو چند
دنوں تک خیف سا بخار ہوا کرتا
ہے۔ یہ بخار خطرناک نہیں ہوتا اور



شاذ و نادر ہی چار دن سے زیادہ رہتا
ہے۔ مگر جو بخار وضع حمل کے بعد تھیرے
اور چوتھے دن شروع ہوتا ہے۔ وہ
نہایت خطرناک ہے۔ اس بخار کی

حالت میں بیض کی رفتار بہت تیز ہو جاتی ہے (بیض کی معمولی رفتار

ایک منٹ میں ۷۲ مرتبہ ہے)۔ بخار کے شروع میں جاڑا معلوم ہوتا ہے۔ اور زیرین پیڑوں میں کسی قدر درد ہوتا ہے اور سر بھی دکھتا ہے۔ جب بخار شروع ہوتا ہے تب دو ایک دن تک رحم کی سیالی میں کمی ہو جاتی ہے +

اگر بچہ پیدا ہونے کے وقت تمام چیزیں بڑے احتیاط سے صاف کی جائیں تو یہ بخار پیدا نہ ہوگا۔ کیونکہ یہ محض کپڑوں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو دائی کے میلے ہاتھوں اور میلے کپڑوں سے زچہ کے رحم میں داخل ہو جاتے ہیں یا زچہ کے نیچے کے میلے کپڑوں سے جو خارجی رطوبت کو جذب کرنے کے لئے بچائے گئے تھے یا اندام نہانی کے صاف کرنے میں استعمال کیے گئے تھے۔ اگر دائی اپنا میلا ہاتھ یا کوئی اوزار زچہ کے فرج میں ڈالے تو رحم کے اندر زہر داخل ہو جائے گا۔ جس کا نتیجہ زچہ خاڑ کا بخار ہوگا +

اس مرض کا علاج کرنے میں پہلی بات یہ ہے کہ میگنیشیا سلفٹ الیم (سالٹ) وغیرہ کا مسہل دیا جائے۔ اور پیٹ کو ہر سیرے گھنٹے سینکا جائے۔ (۲۰ باب میں اس طریقے کا ذکر ہے) ہر چوتھے گھنٹے گرم پانی سے دینیا میں پھکاری لگانا چاہیے۔ قریب چار سیر پانی ۱۱۰ درجہ گرمی کا جس میں پانچ چھوٹے چمچے (۵ ڈرام) لیسول (Lysol) ڈالنا چاہیے۔ (دینیا میں پھکاری لگانے کا طریقہ ۲۰ باب میں دیا گیا ہے) +

اگر کوئی ہوشیار ڈاکٹر نہ ہو سکے تو اس کو اس مرض کے علاج کیلئے لگا لویا مرلینہ کو ہسپتال میں داخل کرادو +

باب ۲۵

شیر خوار اور چھوٹے بچوں کی حفاظت

ایک خاص شہر کے باشندوں میں جو بچے پیدا ہوتے ہیں ان میں اے فیصدی ایک سال کی عمر سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔ اسی کے قریب ایک دوسرے شہر میں ۵ فیصدی بچے ایک سال کی عمر سے پہلے مرتے ہیں۔ اس بڑے فرق کی وجہ ان بچوں کی اموات کی یہ ہے کہ ایک جگہ کے والدین بچوں کی مناسب حفاظت نہیں کرتے حالانکہ دوسری جگہ کے والدین بچوں کی حفاظت اچھی طرح کرتے ہیں۔ ہندوستان کا بھی یہی حال ہے کہ بچوں کی ایک کثیر تعداد ایک سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی مر جاتی ہے۔ بچوں کی یہ فوٹناک ہلاکت تقریباً کلی طور پر رک سکتی تھی۔ یہ اس لئے رک سکتی ہے کیونکہ یہ ہلاکت عدم صفائی کا نتیجہ ہے جسکا لحاظ بچہ کی پیدائش کے وقت نہ رکھا گیا ابھی بچے چند ماہ ہی کے ہوتے ہیں کہ ان کو والدین ٹھوس خوراک دینے لگتے ہیں۔ خاص کر گوشت۔ کچے فروزبے اور سنبریاں وغیرہ کھلانے لگتے ہیں۔ یا ایسی خوراک دیتے ہیں جن کو کمیوں نے بیماری کے جراثیم سے آلودہ کر دیا ہے۔ یا جتنی دفعہ بچہ روتا ہے اُسے دوا پلانا شروع کرتے ہیں۔ یا بچے کو گندی چیزیں منہ میں ڈالنے سے نہیں روکتے چونکہ یہ کثیر التعداد اموات بہت کچھ رک سکتی ہے۔ تو کیا یہ مناسب نہیں

کہ والدین اس مضمون کا بغور مطالعہ کریں کہ چھوٹے بچوں کی حفاظت کیسے کرنی چاہئے

معمولی بچہ

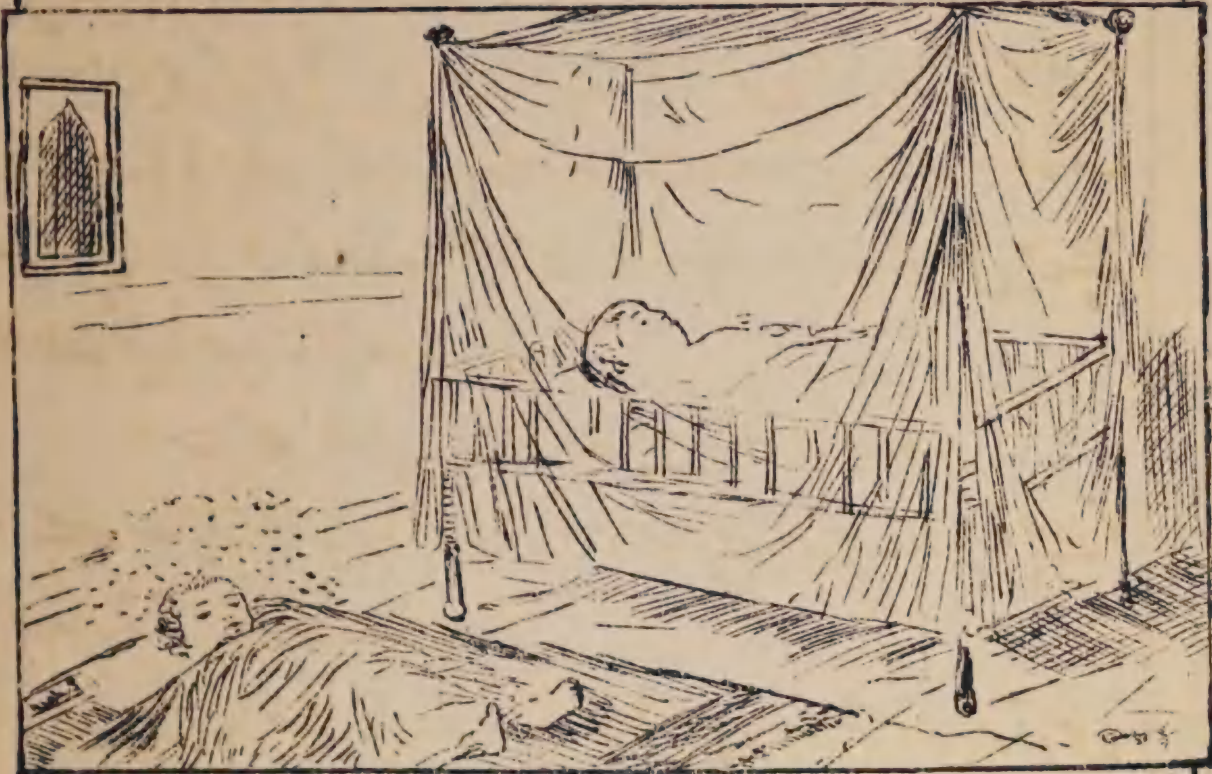
معمولی بچہ پیدائش کے وقت ۶ پونڈ سے ۸ پونڈ تک وزن میں ہونا چاہئے کبھی کبھی اس کا وزن ۸ پونڈ سے بھی زیادہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد ایک ہفتہ تک وزن میں کچھ ترقی نہیں ہوتی۔ پہلے چھ مہینوں میں بچے کا وزن ہم اونس (۲ چھٹانک) فی ہفتے کے حساب سے بڑھتا رہتا ہے۔ اس کے بعد چھ ماہ تک چار اونس سے کچھ کم کے حساب سے وزن بڑھتا ہے۔ دوسرے سال میں بچے کا وزن تقریباً چھ پونڈ بڑھنا چاہئے +

دانت نکلنے کا وقت چوتھے باب میں بیان کیا گیا +

۱۰ مہینے کے بچے کو اپنے پاؤں پر کھڑا ہونا چاہئے۔ اور جب دوبارہ مہینے کا ہو جائے تو اسے تھوڑا چلنا چاہئے +

جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اس کی کھوپڑی میں دو ملائم جگہیں ہوتی ہیں۔ (Fontanelles) ایک پیشانی کے اوپر اور دوسری کھوپڑی کے پیچھے جو کھوپڑی کے پیچھے ہوتی ہے۔ وہ دوسرے مہینے میں بھر جاتی ہے اور جو پیشانی کے اوپر ہوتی ہے وہ ۱۸ مہینے میں بھرتی ہے۔ اگر یہ نرم جگہیں کسی بچے کے دو برس کی عمر میں نہ بھریں۔ تو عموماً اس کی وجہ یہ ہوگی کہ بچے کو کافی خوراک نہیں ملی۔ یا اسکی وہ بیماری ہوگی جسے (Rickets) کہتے ہیں۔ معمولی بچہ دن میں کئی بار روتا ہے۔ جب بچے کو کچھ بھی نہیں ہوتے

تب بھی وہ روتے ہیں خواہ کچھ بھی بات نہ ہو۔ اگر بچہ گاہے گاہے نہ روئے
تو یقین جانو کہ وہ بیمار ہے۔ رونے کے ذریعے بچوں کے پھول کی دزش
ہو جاتی ہے۔ چونکہ گاہے گاہے رونا بچوں کی عادت ہے اس لئے ماں کو



بچہ دان کے نیچے بچہ کو سٹلانے سے وہ خوش اور تندرست رہتا ہے
چاہئے کہ جتنی دفعہ بچہ روتے اتنی دفعہ ہی اسکو دودھ پلانے نہ لگجائے

بچے کی حفاظت

چھک ایک ایسی وبا ہے جس سے ہزاروں بچے ہر سال مرتے ہیں
اس لئے بچے کو تین ماہ کی عمر سے پہلے ہی ٹیکا لگوا دینا چاہئے۔ اگر اس علاقے
میں چھک کا زور ہو تو ایک یا دو ہفتے کے بچے کو بھی ٹیکا لگایا جائے (ریکھو بان) +

تندرست بچہ پہلے چند ہفتوں تک تقریباً سارا وقت سوتا رہتا ہے۔ اُسکے لئے ایک عمدہ آرام کا لبتہ تیار کرنا چاہیے۔ بنی ہوئی ٹوکری بچے کے لئے عمدہ لبتہ ہے۔ اس ٹوکری کو جالی سے ڈھانک دو تاکہ بچے کی آنکھوں اور منہ پر کھیاں بیٹھنے نہ پائیں کہ مکھیوں کے ذریعہ آنکھوں کے مرض اور چھوٹی چھوٹی پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان کی وجہ سے اسہال ہونے کا بھی اندیشہ ہے +



بچہ جالی کے اندر

جب بچہ سو رہا ہو تو اُس کا سر مت ڈھانکو بچے کو تازہ ہوا کی بہت ضرورت ہے۔ اس لئے جہاں بچہ سوتا ہے وہاں اُس کے گرد پردے نہ لگائے بلکہ کھڑکیاں کھلی رکھو یا اُسے دروازے کے باہر کسی سائے تلے رکھو۔ جہاں سورج سے وہ سائے میں رہے +
چھوٹے بچے کو خوب صاف رکھو۔ کئی بار اُس کو غسل دو۔ جو مائیں بچوں کی

حفاظت کرنا جانتی ہیں وہ بچوں کو دن میں کئی دفعہ نہلاتی ہیں۔ اگر بچے کا بدن روزانہ دھویا جائے تو کم از کم اُس کے بدن کے وہ حصے تو ضرور روزانہ دھوئے جائیں جو پیشاب و پیمانہ وغیرہ سے میلے ہو جاتے ہیں +

بچے کو فرش پر بیٹھنے یا لیٹنے نہ دو۔ فرش میلایا ہوتا ہے۔ چھوٹے بچے فرش پر لیٹتے اور بیٹھتے وقت اپنے ہاتھوں کو مٹی لگا لیتے ہیں اور پھر وہی میلے ہاتھ اپنے منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ نہ صرف یہی بلکہ اکثر فرش پر سے میلے ٹکڑے اٹھا کر منہ میں ڈال لیتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان کو اسہال کا مرض ہو جاتا ہے اور انٹیریلوں میں کیڑے یا کیچڑے پڑ جاتے ہیں۔ زین پر صاف چٹائی یا دری بچھا کر بچے کو اُس پر رکھیں۔ اگر بچہ ۷ یا ۸ مہینے کا ہو جائے تو وہ کھسکنا شروع کرے گا۔ ایسی حالت میں چٹائی کے گرد کسی چیز سے احاطہ جیسا بنادو اور بچے کو اُس احاطے میں رکھو۔ بچے کو چینی کبھی نہ دو۔ جب بچہ ۵ یا ۶ مہینے کا ہو جائے تو اُس کو چمچ یا اور کوئی سخت صاف چیز دو تاکہ جب اُس کے دانت نکلنے لگیں تو وہ اُسی کو کاٹ کرے جو چیز بچے کو منہ میں رکھنے کے لئے دیا جائے اُس کو ہمیشہ پانی میں ابال کر صاف کر لینا چاہئے +

بچے کو ہمیشہ صاف کپڑے پہناؤ۔ میلے کپڑوں سے نہ فقط بدبو ہی آتی ہے بلکہ ان کے اعضائے تناسل میں غارش ہوتے لگتی ہے۔

لڑکے کے لئے یہ ضرور کرنا چاہئے کہ اُس کے آلات تناسل کے تطفے کو اوپر کھینکا کر اُس کے سرے کو صاف کر دے۔ اور اگر تینگ ہونے کے ملامت آوے

نہ بھسکتا ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کے پاس لیجا کر اُسے ڈھیلا کر دیں تاکہ بالسانی
کھسک سکے۔ لڑکیوں کے اعضائے تناسل کے بیرونی حصے کے لبوں کے
درمیان کی جگہ کو ہمیشہ پانی سے دھو کر صاف کرنا چاہیے +

بچوں کے چوتھ اور پیشاب کی جگہ ہمیشہ ڈھکی رہے۔ بچوں کو ننگے یا صرف
اوپر کے حصے کو ڈھنکے اور نیچے کے حصے کو کھلے ہوئے ادھر ادھر پھرنے دینے
دستور مہذب ملکوں میں پایا نہیں جاتا۔ ایسے ننگے اور آدھ کھلے رہنے دینے
سے نہ صرف سردی لگنے اور بیماری ہی کا باعث بنے بلکہ بدکاری کی طرف رغبت
دلانے کا ذریعہ بھی بنتے۔

بچہ کی غذا

بچے کی تندرستی اور جلد بڑھنے کے لئے اچھی اور بافرا غذا ملنا ضرور ہے
اور ماں کو مقوی اور کافی غذا ملنا چاہیئے تاکہ اُس کا دودھ اچھا اور بچے کو
پلانے کے لئے کافی ہو۔

پہلے دو تین مہینے تک بچے کو ہر دوسرے گھنٹے دودھ پلانا چاہیئے۔ پھر
زیادہ دفعہ نہیں۔ اور آخری بار رات کو ۱۰ بجے کے قریب پلائیں۔ پھر صبح تک
اُس کو دودھ پینے کی ضرورت نہ پڑے گی۔ دودھ پلانے کا وقفہ راتہ رفتہ
طے ہوتا ہے جاشیں۔ جب بچے تین یا چار مہینے کا ہو جائے۔ تو تیسرے گھنٹے
دودھ پلائیں۔ اور اس کے بعد بھی ایسا ہی۔ اور رات کو دودھ نہ پلائیں اگر دودھ
پیتے وقت بچہ روئے تو غوطہ سا گرم پانی جو ابال گیا ہو ملا دو۔

دن بھر میں کئی کئی بار بچوں کو پانی پلانا چاہیے۔ جن بچوں کو پانی نہیں پلایا جاتا اُن کا منہ پک جاتا ہے۔

ماں کو چاہیے کہ اپنی چھاتی کی بھٹنی صاف پانی سے اکثر دھو لیا کرے۔
بچے کو چھ یا ۸ مہینے کے پہلے سوائے دودھ کے اور کچھ کھلانا نہ چاہیے۔ کیونکہ اس کے اعضائے ہاضمہ چاول، گوشت وغیرہ چیزیں سمجھ نہیں کر سکتے۔ جب بچہ ۶ سے ۸ ماہ تک کا ہو جائے تو والدہ بشرطیکہ اس کا دودھ کافی نہ ہو گا طعنا شوربہ پیتے کو دے سکی ہے۔ بتدریج جب مدہ اس تبدیلی کا عادی ہو جائے تو ایک یا زیادہ دفعہ بھونی ہوئی سوچی پتلی کر کے اور ایک انڈانرم اُبلا ہوا ہر روز دیا کرے۔ چاولوں کی کابنی میں بھی جب وہ گرم ہو کچے انڈے کو حل کر کے دے سکتے ہیں۔ چاولوں کی کابنی دو گھنٹے تک پکنی چاہیے۔ سوچی کے پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ گندم کے میدے کو پکانے کے برتن میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں اور اُس کو برابر ہلاتے رہیں۔ جب تک کہ وہ کچھ بادامی رنگ کا نہ ہو جائے۔ پھر اُس کو چھان کر اس کا کابنی بنائیں۔ اور آدھا گھنٹہ یا زیادہ دیر تک پکائیں۔ بکری یا گائے کا گرم دودھ یا پیس کا دودھ اس کابنی میں ملائیں۔ جب بچہ ذرا اور بڑا ہو جائے۔ تو تھوڑی سی پکا ہوا یا اُبلا ہوا آلو بھی پیتے کو کھانے کے لئے دے سکتے ہیں۔

بچے کو ثقیل غذا مثلاً گوشت، مہیری، خربوزے اور کیلا وغیرہ کھانے کو نہ دو۔ جب تک بچے کے دانت نہ نکل آئیں۔ جن سے وہ کھانا چبا سکے۔ اُس کو

کوئی سخت چیز کھائے کو نہ دیں +

ماں کو چاہیے کہ اپنے منہ کی چبائی ہوئی کوئی چیز بچے کے منہ میں نہ ڈالے
ایسا کرنے سے بچے کا منہ پک جائے گا۔ یا اس کے ہاتھ یا کسی عضو میں خرابی
پیدا ہو جائے گی۔ اس وجہ سے اس طریقے سے بچے کو ہرگز نہ کھلائیں +

بچے ہوئے پھلوں کو چوڑا کر جو عرق نکالا جاتا ہے وہ بچوں کے لئے بہت مفید
ہے۔ اس سے بچوں کو نہ صرف قوت ہی ملتی ہے بلکہ قبض اور اسہال بھی ہونے
سب سے زیادہ مفید ہے۔ اسے روز پلانا چاہیے
اس کو چوڑنے سے پہلے کچھ لمبوں تک گرم پانی میں ڈبولینا چاہئے۔ دودھ پلانے
کے بعد فوراً عرق نہ دو بلکہ ایک گھنٹہ بعد +

ماں جب بچے کو دودھ پلاتی ہے اگر ان ایام میں جلاب لے تو کچھ دوا
دودھ میں مل کر بچے کو پہنچتی ہے اور بچے کو بھی دست آتا ہے۔ اس سے ظاہر
ہے کہ ماں کو کوئی ایسی چیز نہ کھانا چاہئے جو بچے کے لئے مضر ہو۔ اگر ماں کوئی
نقص چیز کھاتا تو استعمال کرے تو اس سے بچے کو بہت نقصان پہنچے گا
غصے کا اثر بھی دودھ پر پڑتا ہے اور بعض وقت بچے کے بیمار ہونے کی وجہ
سبب اس کے اور کچھ نہیں ہوتی کہ ماں کے غصے ہونے سے ماں کے دودھ میں
خرابی پیدا ہو گئی +

دائی دودھ پلانے والی

بچے کی سیدائش کے بعد اگر ماں بیمار ہو جائے تو سب سے بہتر یہ ہوگا کہ

کسی دودھ پلانے والی دائی کو لگا لو۔ ایسی دائی کے لگانے میں یہ احتیاط ضرور ہوگی کہ اس دائی کو تپ دق یا آتشک کا مرض تو نہیں اگر اس دودھ پلانے والی دائی کے دودھ پر بچہ پیتا نہیں تو اسکی جگہ کسی دوسری دائی کو لگاؤ۔

مصنوعی طریقے سے بچوں کی پرورش

اگر ماں بچے کی پرورش نہ کر سکے اور دودھ پلانے والی دائی نہیں مل سکتی تو بذریعہ بوتل بچے کو دودھ پلانا پڑتا ہے۔ گائے یا بکری کا دودھ اگر تازہ اور صاف مل سکے تو وہ ماں کے دودھ کا بہترین بدل ہو سکتے ہیں۔ گرم ممالک میں یہ مشکل پیش آتی ہے کہ وہاں اچھی دودھ دینے والی گائیں کیاب ہیں۔ اور دودھ صاف نہیں ملتا۔ اور اگر صاف بھی ہو تو وہ گرمی کی وجہ سے جلد بگڑ جاتا ہے۔ مختلف گائوں کے دودھ میں بھی بڑا فرق ہوتا ہے۔ کیونکہ گائے کے دودھ کی خوبی کا انحصار اس غذا پر ہے جو اس کو ملتی ہے۔ جہاں موسم برابر گرم رہتا ہے وہاں یہ مطلق ضرور ہے کہ دودھ گائے کے دہنے کے بعد تین یا چار گھنٹے کے اندر اندر لے لیا جائے۔ اور دودھ کو لیتے ہی اس کو کسی صاف پکانے کے برتن میں ڈال کر سر پوش سے ڈھانپ دو۔ اور اس برتن کو ایک دوسرے بڑے برتن میں جس میں پانی ہو رکھ کر چھ پر خڑا دو اور کم از کم آدھ گھنٹے تک اُبلنے دو۔ جو دودھ چھوٹے برتن میں ہے وہ اُبلتا تو نہیں لیکن اس قدر گرم ہو جاتا ہے جس سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ آدھ گھنٹے اس طریقے سے گرم کرنے کے بعد اس کو جلد ٹھنڈا کر لو۔ اگر کسی وجہ سے اس طریقے پر عمل کرنا ناممکن ہو تو

دودھ کو چند منٹوں تک ابال لو۔ اگر بچہ ایک ہفتہ کا ہو تو اس کے لئے ۸ اونس دودھ
لو اور اس میں ۴ اونس ابلا ہوا پانی اور آدھا اونس چوڑے کا پانی ملا دو۔ اور پھر اونس
دودھ کی چینی ڈال کر خوب ملاؤ۔ دن بھر کے پلانے کے لئے یہ مقدار کافی ہوگی۔ اس کو
چند منٹوں تک ابالنے کے بعد کسی بڑی اور صاف بوتل میں ڈال کر ٹنڈی جگہ میں
رکھو۔ اور ہر دو گھنٹے بعد اس میں سے ۱/۲ اونس پچھے کو ملاؤ۔ جب موسم بہت ہی گرم ہو
تو یہ ضرور ہوگا۔ کہ اس دودھ کو دوپہر کے قریب پھر ابال لو۔ جسے تیسرے پہر ملانا ہے۔
اگر ایسا نہ کیا جائے گا۔ تو رات سے پیشتر ہی دودھ خراب ہو جائے گا اور بچہ بیمار
ہو جائے گا۔

اگر دودھ کی چینی نہ مل سکے تو گنے کی چینی (عام چینی) اس سے نصف
مقدار میں استعمال کرو۔ یہ گنے کی چینی کبھی کبھی چھوٹے بچوں کو موافق نہیں آتی +
چونکہ یہ عام ہفتے کے ہوں ان کو ہر دو گھنٹے بعد تقریباً دو اونس دودھ دیکار
ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو یوں تیار کرو۔ ۱۶ اونس دن بھر کی خوراک کے لئے +

۱۶ اونس دودھ + ۱۶ اونس ابلا ہوا پانی + ۲ چھوٹے چمچے بھر چوڑے کا پانی اور
ایک اونس دودھ کی چینی (یا ۱/۲ اونس عام چینی)۔ چوڑے کا پانی کے لئے

۱۶ دودھ کو پیل یا تانے کے بتن میں مہرنگ نہ رہنے دے کیونکہ ان بتنوں سے دودھ میں زہر ملتا ہے جو مت
کرنے مضر ہے۔

دیکھو نسخہ ۳۲۔ باب ۵

جوں جوں بچہ عمر میں بڑھتا جائے اس کی خوراک بھی بتدریج بڑھائے جاوے۔ اور جب وہ تین ماہ کا ہو جائے تو ۱۰ سے دن بھر میں ۳۲ اونس خوراک چاہیئے۔ اس کو تیار کرنے کے لئے اُن چیزوں کو دگنی مقدار میں لوجن کا ذکر اوپر ہوا۔ تین مہینے سے چھ مہینے تک کے بچے کو ۷ اونس دودھ کی خوراک ایک دفعہ ملنی چاہیئے اور اس کو دن میں ۷ دفعہ یہ دودھ کی خوراک دیا جائے۔ یعنی دن بھر میں ۴۰ سے ۵۰ اونس تک اس کو خوراک ملے۔ ۵۰ اونس خوراک کے تیار کرنے کے لئے ۱۳ اونس تو گائے کا دودھ لو۔ اور ۲۰ اونس چاول کا پانی اور ۳ اونس دودھ کی چینی (یا ۱۱ ۱/۲ اونس عام چینی) ۶ مہینے سے ۱۲ مہینے تک بچے کو دن بھر میں ۵۰ یا ۶۰ اونس خوراک درکار ہوتی ہے۔ ۶۰ اونس خوراک کو تیار کرنے کے لئے ۳۶ اونس گائے کا دودھ ۱۲ ۱/۲ اونس چاول کا پانی اور ۳ اونس دودھ کی چینی (یا ۱۱ ۱/۲ اونس عام چینی) لو +

مذکورہ بالا عام ہدایت کے طور پر ہے۔ کہ گائے کا ایسا دودھ تیار کریں۔ تا کہ چھوٹے بچے کی طبیعت کے موافق ہو جائے۔ تین ماہ سے لے کر اوپر کے بچے کے لئے پانی کی مذکورہ بالا مقدار سے تندرست بچے کے لئے کم مقدار درکار ہوگی۔ اگر دودھ پتلا ہو۔ تو دودھ میں پانی ملانے کی کوئی ضرورت نہ ہوگی۔ اگر بچہ اس خوراک سے بے چینی نہ پائے تو فی الامکان کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ لیں۔ کہ بچے کے لئے خوراک کیسے تیار کی جائے +

دودھ کے ٹین کو کھولنے سے پیشتر اس کے ڈھکنے پر کھولتا ہوا پانی ڈالو اور چھوٹا سا سوراخ کرو۔ حسب ضرورت دودھ نکالنے کے بعد ایک صاف پیالہ لیکر دودھ کے ٹین پر ڈھانپ دو۔ تاکہ دودھ میں گرد وغیرہ نہ پڑے۔ گرمی کے موسم میں بے چینی کا دودھ کھولے جانے کے بعد ایک دن سے زیادہ دیر تک نہیں رہ سکتا۔ ٹین کے دودھ کو ہمیشہ ٹھنڈی صاف جگہ میں رکھنا چاہیے۔ ردیکھو

نوٹ صفحہ ۱۳۹



دودھ پلانے کی بوتلوں کے درمیان

ان تصویروں سے ظاہر ہے کہ دودھ پلانے کی کونسی بوتلیں مناسب ہیں۔ بوتل کو صاف رکھیں۔ استعمال کرنے سے پہلے ہر دفعہ ربڑ کی چوسنی کو ہٹا کر بوتل کو اندر باہر سے خوب صاف کرو۔ یہاں تک دھوؤ کہ دودھ کا کوئی نشان باقی نہ رہے۔ ربڑ کی چوسنی کو بھی خوب دھو لو۔ بوتل کو اور ربڑ کی چوسنی کو ایک تیلے صاف کپڑے میں لپیٹ دو۔ اور ایسے برتن میں رکھو جس میں کافی

ٹھنڈا پانی ہو جس میں بوتل ڈوب جائے اور اس کو آگ پر رکھ کر ابالاجی کر پانی
 اپنے لگ جائے۔ جو پانی ابل گیا ہے اگر اس سے بوتل کو اور رٹڑکی جو سنی کو دھویا
 جائے اور بوتل صاف کپڑے میں پیٹ کر رکھی جائے تو دن میں صرف ایک مرتبہ
 ہی اسے اُباننا کافی ہوگا۔ بعض بچوں کو جب وہ ۱۰ یا ۱۱ مہینے کے ہو جاتے ہیں
 چھچھے کے ساتھ بھی دودھ پلا سکتے ہیں اور جب چھچھ استعمال کیا جاتا ہے تو احتیاط
 کرنی چاہیے کہ دودھ پیالہ اور چھچھ خوب صاف ہوں +

قبض

ایک تندرست بچے کو ایک سے لیکر چار مرتبے تک ایک دن میں پانچ خانہ ہوتا
 ہے اور دوسرے تیسرے مہینے کے بعد عام طور پر صرف دو دفعہ دن میں پانچ خانہ
 ہوتا ہے اور اگر دن بھر میں ایک یا دو دفعہ پانچ خانہ ہو تو اس کے قبض کا علاج
 ہونا چاہیے۔ چھوٹے بچے کو اگر قبض ہو تو بلا توقف اس کا علاج کریں ورنہ بچہ
 سخت بیمار ہو جائے گا۔ ایسی حالتوں میں ذیل کے طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔
 ۱۔ بچے کی غذا میں چکنائی زیادہ بڑھا دینا چاہیے۔

۲۔ بچے کو زیادہ مقدار میں پانی پلانا چاہیے۔ پکا ہوا پانی بھلا دینا دقت
 کسی قدر گرم کر لیا جائے +

۳۔ تاریکی یا اور کسی قسم کے پھل کارس روز پلایا جائے۔

۴۔ ایک سفید صابن کا ٹکڑا اس کو گاؤم شکل میں ۲ انچ لمبا کاٹو۔ اس کے
 اوپر کا حصہ آدھ انچ سے کچھ زیادہ موٹا اور پیچھے کا سراپنسل کے برابر موٹا ہو۔

ہر صبح مقررہ وقت پر جب قبض کی شکایت ہو۔ اس صابن کے ٹکڑے کو بیلین سے چکنا کر کھینچنے کے پائخانے کے مقام میں اندر آدھا ڈال دینے سے اور کچھ لمبے اندر رہنے دینے کے بعد نکال لینے سے پائخانہ کھل کر ہو جائے گا۔

اسہال

جب بچہ جلد جلد پائخانہ کرے اور پانی کی طرح بدبودار مواد نکلے تو یہ مرض اسہال ہے۔ اکثر دستوں کی حالت میں اس بات کی ضرورت ہوگی کہ بچے کی معمولی غذا ایک دن روک دی جائے اور بچے کو گرم لبلبے ہوئے پانی اور چاول کے پانی کے سوا کچھ نہ دیا جائے۔ چاول کا پانی اس طرح بنایا جاتا ہے۔ تھوڑے سے چاول لے کر بہت سارے پانی میں اُبالو اور جب چاول خوب گل جائیں اور ٹوٹ جائیں تو کسی باریک کپڑے میں ڈال کر چھان لو۔ تو یہ پانی چاولوں کا پانی کہلاتا ہے۔ کھانے پینے کے لئے جو کچھ بچے کو دیا جائے وہ ضرور صاف ہو گا اگر اس سے یہ دست نہ رکیں تو لگے باب میں جو طریقہ بتایا گیا ہے اسکو استعمال کرو۔



باب ۲۶

شیرخوار اور چھوٹے بچوں کا اسہال

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں جن کی بڑی مشہور علامت اسہال ہے۔ مثلاً معمولی دست بخت بدہضمی اور بچوں کا ہیضہ (*Cholera Infantum*) لیکن چونکہ ان سبھوں کا سبب اور علاج تقریباً ایک ہی ہوتا ہے لہذا اسی باب میں ان سب کا بیان کیا جائے گا۔

بعض قسم کے دستوں کی بیماری سے ہر سال ہزاروں بچے مر جاتے ہیں۔ دستوں کی بیماری کیٹروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے آلات ہضم اس قدر کمزور ہوتے ہیں کہ وہ ان کیٹروں کو ہلاک نہیں کر سکتے۔ یہ بات تو ظاہر ہے کہ ایک بالغ شخص کی نسبت ایک بچے کو مارنے کے لئے بہت کم مقدار زہر کافی ہوتا ہے۔ چونکہ یہ بات درست ہے اس لئے قلیل مقدار کی ثقیل یا خراب غذا کسی بالغ آدمی میں صرف تھوڑے دست پیدا کرے گی لیکن چھوٹے بچے میں دستوں کی شدت ہوگی جس سے شاید بچہ مر بھی جائے۔ بہت لوگ اس شدت کو تسلیم نہیں کرتے اور چھوٹے بچوں کو لاپرواہی سے ہر قسم کی چیزیں کھلا یا کرتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ جو غذا بالغ کھا سکتا ہے وہ بچہ بھی کھا سکتا ہے۔ دوسری وجہ بچوں کو کثرت سے مرض اسہال ہونے کی یہ ہے کہ بچے صرف دو دو یا کسی قسم کی کابخی ہی سے پرورش پاتے ہیں جس میں بیماری پیدا

کرنے والے کپڑے بہت جلد بڑھتے ہیں +

تفسیری وجوہ بچوں کے اسہال کی یہ ہے کہ بچوں پر سردی جلد اثر کرتی ہے اور سردی لگنے کا تقریباً ہمیشہ یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ بچوں کو دست لگ جاتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو گرم موسم میں بھی سردی لگ جاتی ہے۔ اس لئے بچوں کو ہمیشہ رات کے وقت ایسا کپڑا اڑھانا چاہیے جس سے ان کا پیٹ ڈھنکار رہے +

دستوں میں چھوٹے بچے بہت جلد مرجاتے ہیں۔ کیونکہ ان میں قوت زندگی کم ہوتی ہے۔ دستوں میں کھانا ہضم نہیں ہوتا بلکہ ہاضمہ کی نالی میں سے نکل جاتا ہے اور اس کا کچھ حصہ بھی جسم کو قوت اور گرمی پہنچانے کے لئے خون میں نہیں پہنچتا۔ علاوہ ازیں دستوں میں نہ صرف غذا کے ہضم نہ ہونے سے بچے کو قوت نہیں پہنچتی بلکہ دستوں سے اس کی اصل قوت زائل ہو جاتی ہے۔ کیونکہ بدن میں سے زیادہ مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ اور اس وجہ سے پانی کی طرح تیلے دست آتے ہیں +

ان نکل اسباب کو مد نظر رکھ کے چھوٹے بچوں کے اسہال کو ایک خفیف مرض نہ تصور کریں بلکہ جہاں تیلے دست آتے دیکھیں فوراً اس کا علاج کریں +

اسہال کا روکنا

اسہال پیدا ہونے کی وجوہات معلوم کر کے ہوشیار والدین اس قابل ہو جائیں گے کہ اپنے بچوں کو اس مرض سے محفوظ رکھ سکیں +



سج طریقہ

غلط طریقہ

گرد و نوح کی غلاظت

سب سے پہلے اس بات کا خیال رکھیں کہ بچے پہلے فرش اور گلیوں میں نہ لیٹے۔ بیٹھے یا چلے۔ فرش خاصکرا نیٹ اور مٹی کا ہمیشہ گندہ رہتا ہے یاں پر نہایت غلیظ مٹی پڑی رہتی ہے۔ اور میل کچیل گلیوں اور پائخانوں کی جوتیوں میں پٹ کر آتی ہے۔ اگر کوئی جانور گھر کے اندر رہتا ہے تو غلاظت اور بھی بڑھ جاتی ہے +

جونچے پہلے مکانوں میں پرورش پاتے ہیں ان کو اکثر اس سال کی بیماری ہوا کرتی ہے۔ فرش کو ہمیشہ جھاڑ کر مکان کو صاف رکھنا چاہیے۔ کونوں میں اور اسباب کے نیچے جھاڑ و دی جائے۔ اگر فرش کچا یا اینٹوں کا ہو تو دیوار کے

کناروں اور اسباب کے نیچے چونا چھڑک دیا جائے۔ مرغیوں اور دیگر جانوروں کو مکان کے اندر نہ آنے دو اور نہ بچوں کو فرش پر پائخانہ و پیشاب کرنے دو۔ لگرمکان کا فرش زمین کی سطح سے اونچا ہو تو نیچے کی زمین صاف رکھو۔ کوڑا اور سیلا پانی فرش پر نہ پھینکو اور صحن کو بھی ہمیشہ جھاڑ دینا چاہیے۔ صحن کے اندر گوبر اور کوڑے کا گھیرا اور گندے پانی کی ٹالیاں نہ ہوں۔ ان سے ہزار ہا بیماری کے کیڑے پیدا ہوتے ہیں۔ اور بچے جو صحن کی زمین پر لڑھکتے پھرتے ہیں ان کے جسم میں ہر قسم کے بیماری پیدا کرنے والے کیڑے لگ جاتے ہیں۔

کھیاں مرض اسہال پھیلاتی ہیں

کھیاں بچوں کو ہلاک کرتی ہیں۔ گوبر کوڑے اور دیگر غلیظ جگہوں سے زہریلا کر بچوں کے کھانے میں ملاتی ہیں۔ جب بچے کا کھانا تیار کیا جائے تو اسے کھپوں سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ کیونکہ جب کسی دودھ کی بوتل کی چپنی یا کھانے پر جو بچے کے لئے تیار کیا گیا ہے میسٹی ہے تو ان پر اپنی غلاظت اور بیماری پیدا کرنے والے کیڑے چھوڑ جاتی ہے۔ اور بچہ ان کیڑوں کو دودھ کے ساتھ پی جاتا ہے جن کی وجہ سے وہ اسہال کے سخت مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ کھپوں اور ان کو ہلاک کرنے کے متعلق مزید ہدایت باتیں میں مندرج ہیں۔

سیلا دودھ اور سیلی بوتل

باب ۲۵ میں بتایا گیا تھا کہ بیماری کے کیڑے مارنے کے لئے دودھ کو آبان ضروری ہے۔ اگر بچے کا دودھ آبال کر صاف کر لیا جائے اور دودھ دھکنے والا

برتن میں رکھا جائے اور بوتل اور حبشی دونوں کھولتے پانی سے صاف کی جائیں
تو زیادہ تر اسہال دور دوسری بیماریاں مل سکتی ہیں +
تمام موافق غذا اور پے وقت کھلانا

مٹھائی۔ کیک۔ بسکٹ وغیرہ دینے سے بچہ کار و نا تو چند لمحوں کے لئے
سند ہو جائے گا لیکن پیٹ کا درد اور دست جو ان چیزوں سے پیدا ہوتا ہے
بڑا درد دیر تک ملے گا۔ اور اکثر بچے کی جان لے گا۔ کھیاں مٹھائی کو بہت پسند
کرتی ہیں وہ مٹھائی پر بیٹھ کر اسے کھاتی ہیں اور اس پر میلا کرتی ہیں اور جو
خلافت ان کی ٹانگوں میں گور رہتی ہے وہ مٹھائی پر لگ جاتی ہے۔ طوائی اور
نان بائی کی دوکان کی چیزیں نہ صرف کھینوں کے بیٹھنے کی وجہ سے میلی اور
سند رہتی کے لئے مضر ہوتی ہیں بلکہ گھنوں کی گرد اور دوکانداروں کے میلے
ہاتھ سے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ صرف ایک ہی محفوظ طریقہ ہے کہ جو چیزیں
کھانے کی بازار سے خریدی جائیں بچے کو دینے سے پیشتر پانی میں ابال لی جائیں
اور اگر آبالنے کے قابل نہ ہوں تو بچے کو ہرگز نہ دو۔ ایسی چیزیں بے وقت
بچوں کو کھلانے سے دو چند نقصان ہوتا ہے۔ ہر بچے کو مقررہ وقت پر کھانا
کھلانا چاہیے اور درمیان میں کچھ نہ دیا جائے +

دودھ پیتے بچے کو ماں کی علالت یا کوئی دوا یا غذا استعمال کرنے سے
جس کی وجہ سے دودھ میں فرق پڑے دست آنے لگتے ہیں۔ دودھ پیتے
بچے کا علاج کرتے وقت اس امر کا لحاظ ضرور رکھنا چاہیے کہ آیا ماں تو بیمار

نہیں اور اُس نے کوئی ایسی دوا یا غذا تو نہیں کھائی جو بچے کے اسہال کا باعث ہوئی ہو +

بچوں کے اسہال کا علاج

۱۔ اگر اسہال کے علاج میں کامیابی چاہتے ہو تو ذیل کی تین باتوں پر عمل کرو۔ جب تک دست بالکل بند نہ ہو جائیں بچے کو دودھ نہ دو +

۲۔ پانی زیادہ پلاؤ +

۳۔ غذا کی نالی کو صاف کراؤ +

ان تین باتوں کے علاوہ چند دیگر طریقے بھی علاج کے ہیں جن پر عمل کرنا بھی ضرور ہے۔ لیکن یہ تین باتیں مقدم ہیں +

جس بچے کو دست آتے ہوں اور وہ دودھ پیتا ہے تو کم از کم دن بھر کے لئے دودھ بند کر دو۔ کیونکہ اسہال کی حالت میں بچے کی انشڑیاں اور معدہ دودھ ہضم نہیں کر سکتے۔ اور دودھ ہضم نہ ہونے سے وہ غذا کی نالی میں پڑا رہتا ہے اور اسہال کے کیمروں کو غذا کا کام دیتا ہے۔ اور یوں زیادہ زہر پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے +

اس حالت میں دودھ کی بجائے جاول کی کابھی دینا چاہیے (دیکھو باب ۵۰۔ نسخہ نمبر ۲) یا انڈے کی سفیدی کا پانی (انڈے کی سفیدی۔ دیکھو باب ۴۷) اور قدر سے تازگی کا رس۔ جب تک دست بند نہ ہو، دودھ نہ دیا جائے۔ اور دست بند ہو جانے کے بعد بھی معمولی مقدار سے چوبھلے

دیجاتی تھی بہت کم مقدار میں دو دو ہوا جائے +
 تیاں چیریں زیادہ پلائی جائیں کیونکہ جتنی دفعہ بچے کو دست ہوتا ہے
 پانی کا ایک بڑا حصہ اُس کے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اور یہ پانی خون میں
 سے آتا ہے اور اس لئے اُبلا ہوا نیکرم پانی بکثرت پلانا چاہیے۔ اور نہ
 پانی کی جگہ کسی کبھی چاول کی کاغی پلائی جائے +

تھے اور دست سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ جسم اُس سے جو غذا کی نالی میں
 نقصان کر رہی ہے نکالنے کی کوشش کر رہا ہے۔ شری ہوئی تغیر غذا جو غذا کی
 نالی میں ہوتی ہے اُس سے تھے اور دست آتے ہیں جیسے آنکھ میں اگر مریع
 پڑ جائے تو فوراً آنسو نکل پڑتے ہیں۔ اور آنکھ جلدی جلدی کھلنے اور بند ہونے
 لگتی ہے تاکہ مریع اس میں سے نکلا جائے۔ غذا کی نالی صاف کرنے کے لئے آدھ
 آدھ گھنٹے کے بعد جس قدر گرم پانی پلا سکتے ہو پلاؤ۔ یہ پانی غذا کی نالی میں
 گذر کر شرے مادے کو نکالتا ہے۔ آدھا چھوٹا مچھ نکا کا آدھ سیر پانی میں ملاؤ
 اور جتنی دفعہ بچے کو دست آئے اسی پانی سے پھکاری لگاؤ (دیکھو باب ۲۰)۔
 پھکاری لگانے کا پانی ۱۰ درجے گرم ہو۔ علاج کے شروع میں چھوٹا مچھ صبر
 رہنڈی کا تیل پلاؤ۔ اگر بچہ ۱۰ یا ۱۵ سال کا ہے تو دو چھوٹے مچھے رہنڈی کا تیل
 پلاؤ۔ ہر تیس گھنٹے پیٹ کو سلکھ۔ بچے کو جب باپ بہتر رہنے لگے رکھو۔ اور
 کسی صورت میں بھی اُسے آٹھنہ نہ دو۔ کیونکہ جھٹکا گھنے سے مرض میں ترقی ہوگی
 ایک دن تک مذکورہ بالا علاج کرنے کے بعد دست روکنے کیلئے ہر سیرے

یا جو نئے گھسنے گرم پکپکاری لگاتے رہو۔ اور ہر چوتھے یا پانچویں گھسنے منسوخ نہیرو
 کا ایک چھوٹا بچہ دیتے رہو۔ ستایح اینا (پکپکاری) سولیوشن تیار کرنے کے لئے
 چند چمکے کاغذ اور یا جاول باگسوں کے آٹے کے ٹوڑے ٹھنڈے پانی میں گھول لو
 اور پھر اس میں ایک گلاس ٹھنڈے پانی کا ملا کر خوب جوش دے لو۔ اور پھر
 ٹھنڈا کر لو۔ یہ بتلا ہونا چاہیے۔ جیسے پہلے دن کیا تھا ویسے ہیٹ کو برابر سنکتے رہو
 اور پہلے دن کی بہ نسبت پانی کچھ کم پلاؤ +

بچے کے ہیٹ کو ڈھانپے رکھو تاکہ اُسے سردی نہ لگ جائے اور دست
 بندہ جائیں۔ بچے کو اکثر نپلاؤ مائس کے بستر کو صاف رکھو۔ اور سہری میں سلاؤ
 تاکہ کھیاں نہ سنائیں۔ جو کچھ اور برتن مریض بچہ استعمال کرے وہ گھر کا کوئی
 دوسرا شخص استعمال نہ کرے۔ جو برتن مریض کے کام میں آئیں۔ استعمال
 کے بعد ہر دفعہ لبال کر اُن کو صاف کر لیں +

انسٹریوں میں خرابی اور زہریلے مادے کی وجہ سے مرض اسہال پیدا
 ہوتا ہے۔ جن دو اینوں کے اشتہار اجزاءوں میں جھپتے ہیں وہ کبھی بچوں کو
 نہ دیکھا میں۔ کیونکہ گو دستوں کا آنا خورائیں سے بند ہو جائے گا لیکن وہ
 اس کے سبب کو دور نہیں کرتیں۔ جس زہریلے مادے سے اسہال آنے لگے
 وہ اب تک انسٹریوں میں موجود ہے۔ اور اس لئے دست چھرانے لگیں گے۔
 اور بچہ پہلے سے زیادہ بیمار ہو جائے گا۔ اس مرض کا یہی واحد طریقہ علاج کا
 ہے کہ اُس زہریلے مادے کو جس سے یہ تکلیف پیدا ہوئی نکال دیا جائے +

باب ۲۷

چھوٹے بچوں کی بعض عام بیماریاں

سُخہ کا آجانا یا پکنا

جب بوتل اور چھنی صاف رکھنے میں ماں کی غفلت ہوتی ہے تب بچے کا سُخہ آجاتا ہے۔ دودھ پلانے سے پہلے اور بعد انگلی میں گاز یا باریک کپڑا لپیٹ کر اور بورک سولوشن میں ڈبو کر بچے کا سُخہ پونچھ دینا چاہیے۔ (نسخہ ۱۷)۔ جب ایک سال یا اس سے زیادہ عمر کے بچے کا سُخہ آجائے تو پوتا سیم کوریٹ کے سولوشن سے سُخہ صاف کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اگر سُخہ کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید دانے نکل آئیں تو یعنی پشکری لگاؤ۔ (نسخہ ۱۸) اور اگر یہ حکایت جاری رہے تو کسی قابل ڈاکٹر سے مشورہ لو۔
تولنج (Cholera)

تولنج کا درد یکایک بہت زور سے شروع ہوتا ہے اور بیمار چلاتا ہے۔ اور درد کے کم و بیش ہونے پر یہ چلاتا بھی گھٹتا یا بڑھتا ہے۔ مریض کے معدے اور انسٹریوں میں رنج بھر جاتی ہے اور پیٹ پھول کر سخت ہو جاتا ہے۔ درد اٹھنے پر رانیں پیٹ کی طرف کھینچ جاتی ہیں۔ اکثر اوبہ کے دودھ پلانے سے یا بار بار بے وقت دودھ پلانے یا ایسی غذا سے جو ناموافق یا زیادہ میٹھی ہونے لگے کہ تولنج ہو جاتا ہے۔ اور ایسا کھانا کھانے سے بھی یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

جو اچھی طرح جانے ہو +

علاج

بچے کو مچھے یا بوتل سے گرم پانی پلانے کے ذریعہ بھی اکثر یہ درد دور ہو جاتا ہے۔ کپڑا گرم کر کے پیٹ کو سینکو۔ اگر اس سے بھی درد ورنہ ہو تو آدھ سیر گرم پانی ۱۰۵ ڈگری کا۔ مچھ بھرنک اور لیک اونس گلیسرین (یعنی دو مچھے) ملا کر پچکاری لگا دو۔ شاید پچکاری سے انٹسٹینوں کا اوپر کا حصہ صاف ہو اس لئے ایک خوراک ریٹدی کا تیل بھی پلاؤ اور اگر درد بار بار اٹھتا رہے تو نسخہ عا کا ایک چھوٹا مچھ دن میں دو دفعہ دو تین دن تک دیتے رہو +

چونکہ تو لیج غالباً ناموافق باسیلی غذا کے سبب سے پیدا ہوتا ہے اس لئے اچھی اور صاف اور معقول غذا دینے سے پھر اس کا دورہ نہ ہو گا +

تشنج (Convulsion)

جھوٹے بچوں میں تشنج (یعنی اعضا میں ایٹھن) ہونے کے بہت اسباب ہیں۔ مثلاً ناموافق یا ناقابل ہضم غذا۔ رکش۔ شکم کے کرم۔ موسمی بخار اور مہینہ جب تشنج کا دورہ ہو تو چہرے اور ہاتھوں کی رگیں کھنچ جاتی ہیں۔ چہرے کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے۔ آنکھ پتھر اجاتی ہے اور اوپر کو چڑھ جاتی ہے۔ سبز مچھے کی طرف مڑ جاتا ہے۔ ہاتھ اور ٹانگیں ایٹھ جاتی ہیں +

علاج

جب جلدی ہو سکے ۱۰۵ ڈگری کا گرم پانی تیار کرو۔ بچے کو گرم پانی میں

ڈبا دو۔ اور ٹھنڈے پانی میں کپڑا جگڑ کر اور بنچوڑ کر سر پر رکھو۔ چونکہ تشنگی بھی اکثر خراب اور قلیل غذا کی وجہ سے ہوتا ہے اس لیے گرم غسل کے بعد گرم پانی کی پھکاری اس کو لگاؤ۔ اور ایک یا دو پیچھے رینڈی کا تیل پلاؤ۔ بچے کا کھانا تیار کرنے میں بڑی احتیاط درکار ہے کیونکہ تشنگی خراب اور قلیل غذا کی وجہ سے اکثر پیدا ہوتا ہے۔ شاید اس کی بھی ضرورت پڑے کہ گائے یا بکری کا دودھ بند کر دیا جائے اور مین کا دودھ یا کسی اور طرح کا تیار کردہ دودھ خریدنا پڑے۔

ریکٹس Ricketts

یہ ٹی کی بیماری ہے اور اُن بچوں کو یہ بیماری اکثر ہوتی ہے جن کو اوپر کا دودھ دیا جاتا ہے۔ اور اکثر اس وقت ہوتی ہے جب بچہ ۶ سے ۱۵ مہینے کا ہوتا ہے اور اس وجہ سے سر کی ملائم جگہیں (measles) نہیں بھرتیں۔ ٹانگوں کی ہڈیاں کمزور اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ پیٹ معمول سے زیادہ بڑھ جاتا ہے۔ بچہ کمزور اور قد میں چھوٹا رہ جاتا ہے۔

علاج

چونکہ یہ مرض بچے کو درست غذا نہ ملنے سے لاحق ہوتا ہے۔ درست غذا میں وہ شے ہونی چاہیے جو جسم کو ہڈی بنانے میں درکار ہے۔ اس لیے پہلی ضروری بات یہ ہے کہ بچے کو بہتر اچھا دودھ دیا جائے۔ اور دن میں کئی بار پھلوں کا عرق پلاؤ۔ ایک سال اور اس سے اوپر کے بچے کو دودھ کے علاوہ انڈا اور پھلوں کا عرق بھی دینا چاہیے۔

کھانسی اور زکام

اکثر چھوٹے بچوں کو کھانسی اور زکام سے تکلیف ہوتی ہے۔ کھانسی کے
 کئی ایک اسباب ہوں گے۔ اس لئے یہ خیال کرنا نادانی میں داخل نہ کر لیں
 قسم کی کھانسی کسی ایک ہی دوائی سے جاتی رہے گی۔ جن دوائیوں کا اشتہار
 اخباروں میں نکلتا ہے ان میں اکثروں میں ایفون یا مارنیا ہوا کرتا ہے۔ وہ
 نہایت مضر ہیں اور وہ بچے کو کبھی دینی نہیں چاہیے۔ کھانسی کا درست علاج
 یہ ہے کہ کھانسی کا سبب دور کیا جائے۔ شاید کھانسی کی وجہ کتے کا ٹھکانا یا
 غددوں کا (گندہ سہلا) بڑھنا ہے۔ ماحلق میں کسی نقص کی وجہ سے
 ہے۔ ایسی صورتوں میں سب سے بہتر یہ ہوگا کہ کسی لائق ڈاکٹر کے پاس بچے کو
 لیجا کر اس کا علاج کرائیں۔ کھانسی کا سبب شاید زکام و سردی ہو یا پیچھے
 میں تپ دق کی وجہ سے ہو۔ ہر حالت میں بیماری کی علت کا علاج ہونا چاہیے۔
 اگر ٹھیک طور سے بیماری کی علت معلوم نہ ہو سکے تو بھانپ دیا جائے۔ بھانپ
 دینے کا طریقہ باب ۱۰ میں دیا گیا ہے +

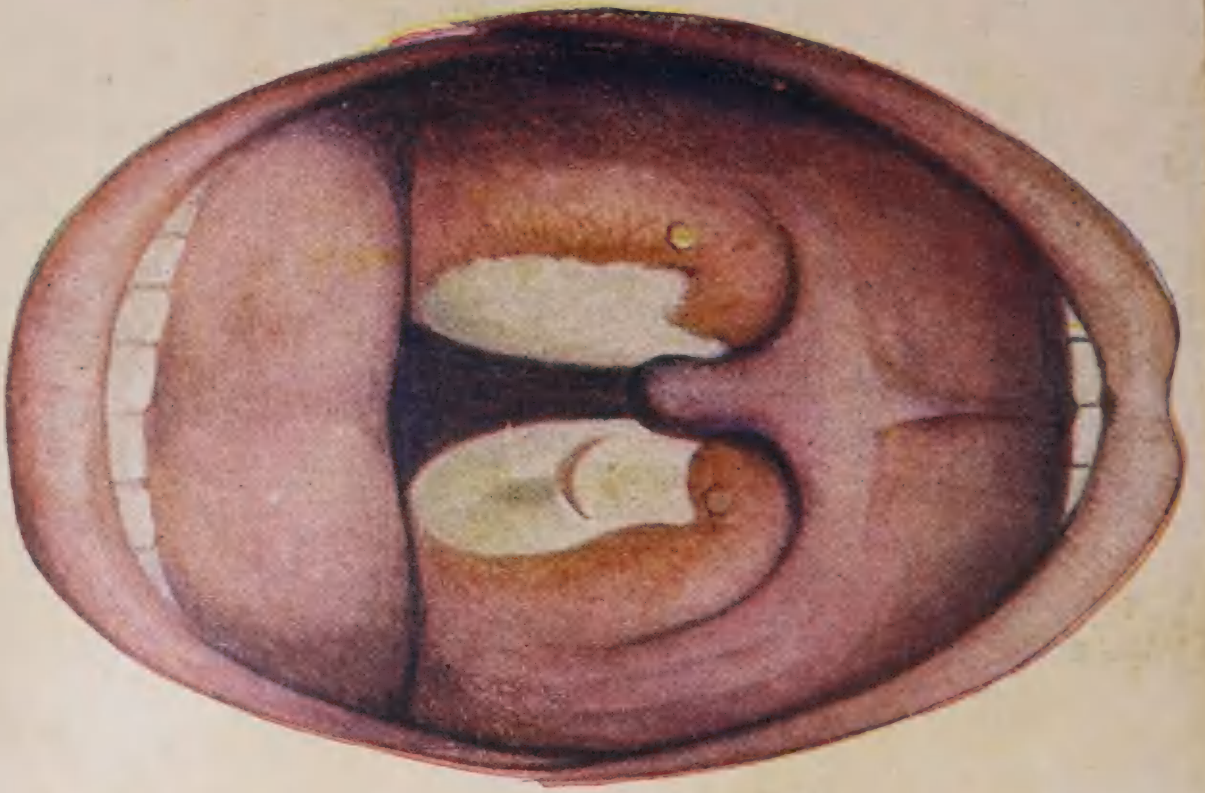
زکام اور اس کا علاج

پہلے تو انتہائی گرم پانی کی بھکاری سے صاف کر دو دیکھو باب ۱۰
 بھکاری کے علاوہ چھوٹا بچہ بھر رہنڈی کا تیل دو۔ اگر یہ تازگی یا کسی دوسرے
 پھل کے رس میں دیا جائے تو بچہ آسانی لے جائے گا۔ اور کوئی گرم چیز
 بچے کو پینے کو دو۔ خاص کر لیموں کا عرق یا کوئی گرم شربت۔ اور اسے بستر میں

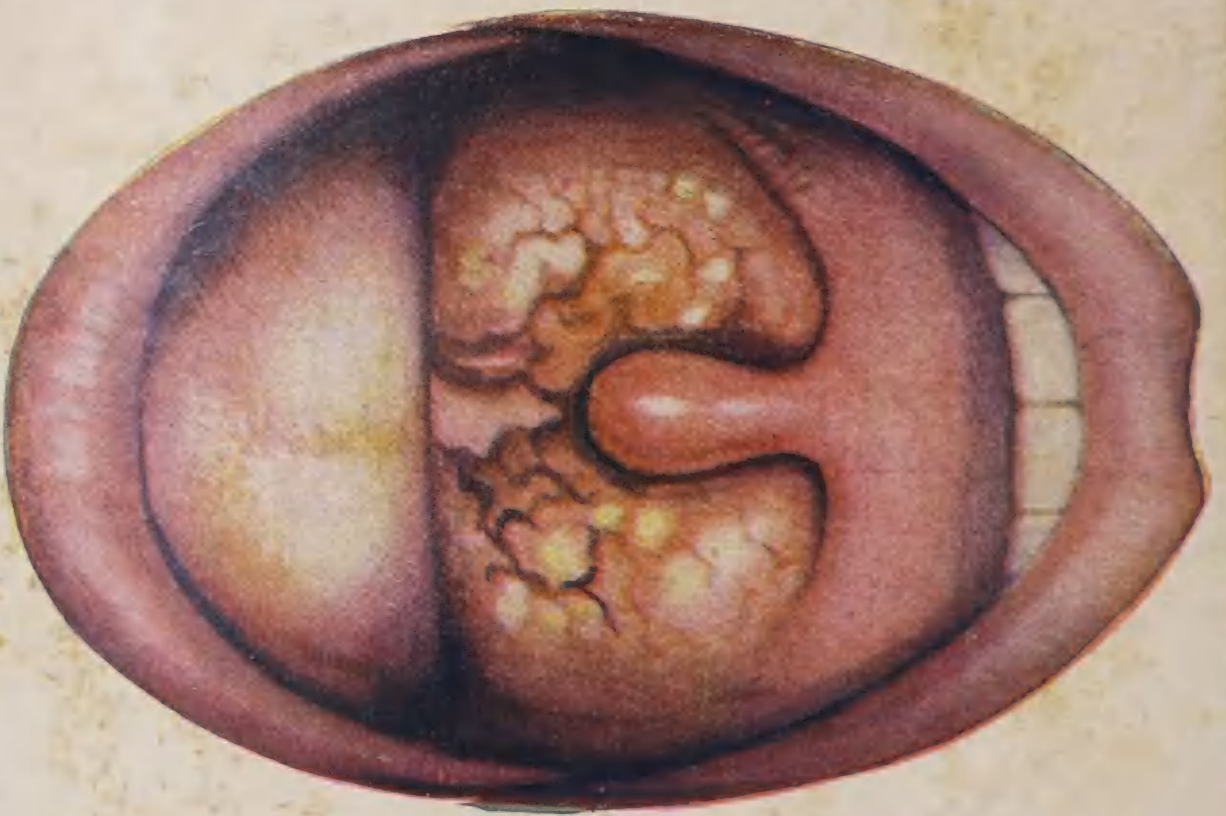
ٹا دوا اور ایسے کمرے میں رکھو جہاں کی کھڑکیاں ٹھنڈی اور صاف ہوں آتی
 ہو۔ جو غوراک دی جاتی ہے اسے بھی چند دن تک کم کر دو۔ جب بچے کو
 سینہ آگے تو بدن کو پہنچ سے پوچھ کر سکھا دو۔ اگر کھانسی آتی رہے۔ تو
 اس کی چھائی کر ۱۵ منٹ تک دن میں دو دفعہ سنک دینا چاہیے۔ (دیکھو نا علیہ)
 اور جب تک افاقہ ہو یہ علاج جاری رکھو۔ اگر زکام کا مناسب علاج نہ کیا جائے
 تو اندیشہ ہے کہ کوئی شدید مرض پھیلنے کا ہو جائے +

محمد حیدر





گھا خناق کی حالت میں



گلا غدودوں کی بیماری میں

باب ۲۸

خناق - کھسہ - لاکڑ کا کڑا - کن پھڑے

خناق
یہ ایک نہایت خطرناک بیماری ہے جو بچہ کو لگ جاتی ہے خناق
کے کیرروں سے یہ مرض پیدا ہوا ہے۔ خناق کے کیرے نہ صرف حلق اور ناک
میں زخم کر دیتے ہیں بلکہ ایسا زہر پیدا کرتے ہیں جس سے دل کو
نقصان پہنچتا ہے *

خناق مرض متعدی ہے۔ جن بچوں کو یہ مرض ہوا ان سے
دوسرے بچوں کو یہ لگ جاتا ہے۔ یا ان سے جن کو یہ مرض ہوئے
تھوڑا ہی عرصہ گزرا ہوا اور جن کے حلق میں اب تک وہ کیرے ہوں
وہ کیرے کھانسنے اور چھینکنے کے ذریعہ پھیل جاتے ہیں *

جن چمچوں اور پیالوں کو مریض نے استعمال کیا ہو اور وہ کھولتے پانی
سے نہ دھوئے گئے ہوں۔ اگر ان کو دوسرے بچے استعمال کرتے ہیں تو ان کو
بھی یہ مرض لگ جائے گا۔ جن کھلونوں سے مریض بچہ کھیلتا رہا ہو اور خاص کر
بہنیاں اور ایسی چیزیں جن کو بچے منہ میں ڈالتے ہیں ان سے بھی یہ بیماری
دوسروں کو لگ جاتی ہے۔ انگلی یا کسی دوسری شے کو مثلاً پنسل روپیہ پیسہ
اور دھانگے وغیرہ کو منہ میں ڈالنا گندی عادت ہے۔ جس سے بچوں کو خناق

کے علاوہ دوسری بیماریاں بھی لگ جاتی ہیں۔ جب بچہ چھوٹا ہی ہو تب یہ احتیاط شروع کرو اور یہ عادت پیدا نہ ہونے دو کہ بچہ کسی شے کو منہ میں ڈالیں *

جس بچہ کو خناق ہو جب وہ کھانسی یا چھینکتا ہے تو خناق کے ہزار ہا کیرے اس کمرے کی ہوا میں جا ملتے ہیں۔ اس وجہ سے جب کوئی بچہ اس کمرے میں داخل ہوتا ہے تو تقریباً یقینی بات ہے کہ اسے بھی یہ مرض ہو جائے گا اگر کسی بادی میں خناق کا مرض ہو جو نکلوان و رضیون گھرونسے دور رکھو۔ اور جب خناق کی بیماری پھیلی ہوئی ہو تو یہ بہتر ہوگا کہ بچہ کو گھرون سے نکلنے نہ دو اور نہ گلی بازار میں جانے اور دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے دو

علامات

خناق کی پہلی علامت جو دیکھنے میں آتی ہے وہ گلے کا پکنا ہے۔ اس بیماری کے لگنے کے بعد دو دن سے سات دن کے عرصہ میں یہ علامت ظاہر ہوتی ہے۔ اگر گرد و نواح میں خناق کی بیماری پھیلی ہوئی ہے اور تمھارا بچہ گلے کے پکنے کی شکایت کرتا ہے تو ہرگز غفلت نہ کرو۔ فوراً گلے کو دیکھو۔ شاید اس امر کی ضرورت پڑے کہ ایک چھپانکڑا صاف لکڑی کا یا بالسن کا لیکر اس بچے کی زبان کو دباؤ تاکہ گلے کے اندر نظر ڈال سکو۔

پہلے پہل تو گلا گہرا سرخ رنگ کا دکھائی دے گا۔ لیکن تیسرے روز غدودوں کے درمیان اور ارد گرد کی ساچمہ نظر آئے گا اور اگلے صفحہ پر

تصویر دیکھو) اور بچوں کو کسی شے کے نکلنے وقت تکلیف ہوگی۔ اور کچھ بچہ
بھی ہوگا +

ع. ج.

جو نہی یہ پتہ لگے کہ بچے کو خناق کا مرض ہے تو فوراً کسی حکیم حاذق کو بلا کر
 دکھاؤ۔ ہرگز توقف نہ کرو۔ اور یہ نہ سمجھو کہ تم خود اسکا علاج کر لو گے۔ اس
 بیماری کے لئے ایک ہی دوائی ہے جس سے شفا ہو سکتی ہے۔ اسے دُفتیر یا
 اینٹی ٹاکسن (یا خناق کا تریاق) کہتے ہیں۔ یہ دوائی گھوڑے کے خون سے
 بنائی جاتی ہے۔ اور اس دوائی سے خناق کے کیرے ہلاک ہوتے ہیں۔
 جتنی جلدی یہ دوائی استعمال کی جائے۔ تو ۹۹ فیصدی بیمار و نکو شفا ہوگی
 لیکن اگر تیسرے یا چوتھے دن تک یہ دوائی استعمال نہ کی جائے تو صرف ۵۰٪
 سے ۸۵٪ فیصدی بیمار اچھے ہوں گے۔ اور اگر ہرگز استعمال نہ کی جائے تو
 پچاس فیصدی سے زیادہ مریض بچے مر جائیں گے *

یہ دوائی ایک عرق ہے (۷۰ سینسٹیل حصہ ۱۲) سوئی کے
ذریعہ چمڑے کے اندر پہنچانا چاہئے۔ صرف ڈاکٹر یا تجربہ کار دوائی ہی یہ سوئی
لگا سکتی ہے۔ بعض جگہ ہونیس شاید ایسا قابل ڈاکٹر نہ مل سکے ایسی حالت میں
والدین خود اس دوائی کے دینے کی کوشش کریں اور بچہ کو یونہی موت کے منہ میں
حوالے نہ کریں ہر دوائی خانہ سے یہ سوئی اور دوائی مل سکتی ہے اس کے
استعمال کا طریقہ یہ ہے۔ اس سوئی کو چند منٹوں تک بال بوبچہ اس انٹی ٹاکسین

دوائی کی چھوٹی شیشی کو چند منٹوں تک الکحل میں پڑی رہنے دو۔ اس چھوٹی شیشی کا ایک سر اتور دو۔ اور انہی ٹاکیں کو اس سوئی میں ڈال لو۔ پھر کندھے کے ذرائعے بازو کے بیرونی چمڑے کو صابن اور گرم پانی سے دھو لو۔ جب یہ چمڑا سوکھ جائے۔ تو کچھ ٹنگے آف آئیوڈین وہاں لگا دو۔ چمڑے کو اپنی انگلیوں سے پکڑ کر چمڑے کی ایک تہ کو اوپر کو کھینچو۔ اور چمڑے کی سطح کے بالمقابل اس سوئی کو پکڑو۔ اور ایک پنجہ سوئی اندر ایسے طریقے سے کھپو دو کہ چمڑے میں سے ہو کر اس جگہ تک جا پہنچے جو چمڑے اور اندر کے گوشت کے مابین ہے دوائی کی ۳۰۰ بوند سے ۵۰۰ بوند تک اندر چلی جائیں۔ اگر ۱۲ اکھنڈے کے اندر اندر کچھ فائدہ نظر نہ آئے تو دوبارہ سوئی کے ذریعہ ۳۰۰ سے ۵۰۰ بوند تک دوائی اندر پہنچاؤ۔ سخت مریضوں کے لئے شاید تیسری دفعہ سوئی لگانا درکار ہو *
 جو نہی یہ معلوم ہو جائے کہ بچے کو خفاق ہو گیا ہے تو اسکو اکیلا ایک کمرے میں لٹا دو۔ اور کسی دوسرے بچے کو اس کمرے کے اندر ہرگز جانے نہ دو۔ ان دو تین شخصوں کے سوا جو اس کی تیمارداری کرتے ہیں کوئی دوسرا شخص اندر نہ جائے۔ جو شخص کمرے کے اندر مریض کی دوائی وغیرہ کے لئے جائے۔ وہ ایک لمبا ڈھیلہ کپڑا اپنے دوسرے کپڑوں کے اوپر پہنے۔ اور جب تک اس کمرے میں رہے اسے پہنے رہے۔ اور جب کمرے سے نکلے تو وہ کپڑا اتار کر اسی کمرے میں چھوڑ آئے۔ اور کمرے سے نکلنے کے پہلے ہمیشہ اپنا منہ اور ہاتھ دھو لے۔ کیونکہ وہاں سے نکل کر دوسروں سے ملنا یا دیگر اشیاء کو ہاتھ لگانا پڑے گا۔

جن کو خاندان کے دوسرے لوگ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کمرے سے
کھلونے یا کپڑے لے کر یا ہر نہ جاؤ تا کہ دوسرے لوگ اسے استعمال نہ کریں +
مریض بچے کو جن برتنوں میں کھانا دیا جائے وہ بیمار کے کمرے ہی میں
ریں اور استعمال کے بعد ہر دفعہ کھولتے پانی میں دھولے جائیں ہمیشہ
پتلی خوراک دو +

جب بچہ ناک چھنکے تو کسی کاغذ یا پیرانے چیتھے میں چھنکے جو پیچھے
جلا دیا جائے +

بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹا رہنے دو۔ اسے اٹھنے اور چلنے پھرنے
نہ دو۔ جب تک یہ یقین نہ ہو جائے کہ وہ اچھا ہو گیا ہے کیونکہ اس نہ ہر کے
ذریعہ دل پر اثر ہوا ہے اسلئے اندیشہ ہے کہ موت آنا فانا وقوع میں آئے۔
گھٹنے گھٹنے بعد نسخہ ۹ یا ۱۰ سے حلق کو صاف کرو۔ دیکھو بابہ نسخہ ۱۰
کو ربڑ کی چھوٹی ٹلی کے ذریعے ناک کی راہ سے اندر پھونکو جب بچے کے حلق کا
علاج کرتے ہو یا اسکے منہ کو دھونے ہو تو نرس اپنے ناک ورنڈ پر اچھا
موٹا صاف کپڑے کا پردہ ڈال لے +
گلے کے اطراف اور سامنے کو سینکڑے سینے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔
دن میں ایک دفعہ مریض کو گرم پچکاری دی جائے اور جس قدر بچہ پی سکے
اسے پانی اور پھل کا رس پلاؤ +

جب خاندان میں ایک بچہ مرض خناق میں مبتلا ہو جائے تو خاندان کے

دوسرے اشخاص کو بھی ایسی ٹاکسین کی سوئی لگانی چاہئے۔ کیونکہ یہ دریافت ہوا ہے کہ اس دوائی سے نہ صرف خناق کا علاج ہوتا ہے بلکہ اسکے ذریعہ بچہ اس مرض میں مبتلا ہونے سے بھی بچے رہتے ہیں۔ بچہ نکو... ہ ہونڈ سے ۱۰۰۰ ہونڈ تک اور بالغ شخص کو ۱۰۰۰ سے ۲۰۰۰ ہونڈ دوائی بذریعہ سوئی دی جائے اگر ایک ماہ کے بعد بھی خناق اس علاقہ میں پھیلا رہے تو دوبارہ سوئی لگانی چاہئے +

جو بھی بچہ مرض خناق سے شفا پائے تو اسکے کپڑوں بستر اور اس کمرے کو بذریعہ دوائی صاف کرنا چاہئے۔ تاکہ دوسرے نکو... ہ بیماری نہ لگ سکے (طریقہ کے لئے دیکھو باب ۴۷) +

بعض اوقات ایسا ہوگا جبکہ خناق و بائے متعدی ہو کہ ایسی ٹاکسین دوائی دستیاب نہ ہو سکے اس مرض سے بچنے کے لئے بہت کچھ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ایک پیالے پانی میں چھوٹا چم بھرنے ملا کے اس سے غرارے کرو۔ چھوٹے بچوں کے لئے روٹی لیکر پیسل کے ایک سرے پر لپیٹو اور نکلیں پانی میں بھگو کر گلے کو صاف کرو +

کھسرہ

یہ ایک عام متعدی مرض ہے۔ اکثر لوگ اسے ایک ادنیٰ بیماری سمجھتے ہیں۔ لیکن جس بچہ کو کھسرہ نکلے اس کی بڑی خبردار رہی کرنی چاہئے۔ تاکہ کھسرہ کے بعد اس سے کوئی خطرناک بیماری نہ ہو جائے +

کھسره ایسی بیماری ہے جو بہت جلد پھیلتی ہے۔ اگر کوئی بچہ اس کے
میں جائے جہاں مریض بچہ ہے یا اس کے نزدیک آئے تو اس کو بھی غموگا
۱۰ یا ۱۲ دن میں کھسره نکل آئے گی۔ اس کی پہلی علامت یہ ہے ناک میں
سردی لگتی ہے ناک بہنے لگتی ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی ہیں اور کچھ سخار
ہو جاتا ہے۔ نمیرے یا چوتھے دن جسم پر مہین مہین دانے نظر آتے ہیں اور
منہ پر ایسے سرخ دانے ہوتے ہیں جیسے سپونے کاٹا ہو۔ پھر یہ دانے
پھیلتے جاتے ہیں اور ایک یا دو دن میں سارا جسم ان دانوں سے بھر جاتا ہے
منہ پر کے دانے ذرا بڑے ہوتے ہیں اور دوسرے دانوں کے ساتھ ملکر چلتے بجاتے ہیں +
کھسره کے بعد یہ اندیشہ ہے کہ کانوں کی یا پھیپھڑوں کی بیماری نہ ہو جائے +

علاج

کھسره کسی دوائی سے اچھی نہیں ہوتی۔ دالوں کے نکلنے کے بعد یہ
بیماری اپنے آپ اچھی ہو جائیگی۔ بشرطیکہ بچے کی خوراک وغیرہ کی خبرداری
اچھی طرح کی جائے۔ مریض بچے کو صاف بستر پر صاف کمرے میں لیٹنا
چاہئے۔ بچہ گرم رہے۔ کیونکہ جب بچہ کو کھسره نکلی تو سردی لگ جانے کا بڑا
اندیشہ ہے۔ اگر اس کو سردی لگ جائے تو پھیپھڑوں کی تکلیف
شروع ہو جائے گی۔ کسی دوسرے بچے کو مریض کے کمرے میں جانے
تہ دو۔ مبادا اس کو بھی بیماری لگ جائے +
اکثر جب تک دانے نہیں نکل آتے بچے کی بیماری کی شناخت نہیں ہو سکتی

ایسی حالت میں چھوٹے چمچے بھر ریڈی کاتیل پلانا۔ اور ۱۰۸ درجے گرم پانی کا حنفہ لگانا چاہئے۔ منہ دن میں کسی بار اس پانی سے دھویا جائے۔ جس کی ترکیب باب ۵۰ کے نسخہ ۱ میں بتائی گئی ہے۔ ناک کو اندر سے مک کے پانی کے ذریعہ سے لمبی بار چھینٹیں دے کر صاف کیا جائے (ایک چھوٹا چمچ نمک کا آدھ سیر پانی میں گھول لو) اگر اٹو میز دستیا بن ہو سکے تو ایک تیلی پکاری کے ذریعہ ناک کے اندر پانی ڈال کر صاف کر دو۔ اگر ان طریقوں سے ناک اور منہ صاف رکھے جائیں تو پھیپھڑے کی سوزش کی خطرناک بیماری جسے برن کو نمونیا کہتے ہیں ہونے نہ پائیگی۔ اور قوت سامعہ میں بھی فرق نہ آئے گا۔ جب کھانسی اور سینے میں درد ہو تو دن میں دو دفعہ سینہ کو سینک دینا چاہئے۔

کھسرہ کے وقت آنکھوں کی بھی خوب خبرداری کرنی چاہئے۔ آنکھوں کی حفاظت کے لئے کمرہ تاریک رکھو۔ بورک ایڈسولوشن بیکر (نسخہ نمبر ۱ استعمال کرو) اور دن میں کسی دفعہ آنکھ کو دھوؤ۔ باب ۴۴ میں مفصل بیان ہے کہ جب آنکھ سرخ ہو اور سوج جائے تو اسکا علاج کریں۔

اس کو یاد رکھو کہ کھسرہ ایک خطرناک بیماری اور کثیر التعداد ہے اس سے مر جاتے ہیں۔ جب یہ معلوم ہو کہ کسی جگہ کھسرہ کی بیماری پھیلی ہوئی ہے تو والدین اپنے بچوں کو ایسی جگہوں میں جانے سے روکیں جہاں ایسی بیماری لگنے کا خطرہ ہو۔ بہر حال جب کسی خاندان میں کسی بچہ کو کھسرہ نکل آئے تو اسکو الیلا کمرے میں رکھو تاکہ خاندان کے دوسرے بچوں کو وہ بیماری نہ لگے۔

لاکڑ کا کڑ یا چھوٹی چھچک

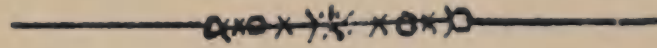
یہ بھی ایک متعدی بیماری ہے۔ لیکن عموماً یہ بہت خطرناک نہیں شروع میں بدن پیر اور کھانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں بہت کچھ یہ دانے چھچک کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اسکا علاج یہ ہے کہ جس قدر پانی بچہ پی سکے اس کو پلاؤ اور ہر روز گرم ٹھننے کے ذریعہ اس کی انتڑیاں صاف رکھو۔ (دیکھو باب ۲۰) *

جب دانوں میں پانی بھر جائے۔ تو ویسلیں لگاؤ (دیکھو نسخہ ۱۱) دانوں کو کھلانے نہ دو۔ ورنہ داغ پڑ جائینگے۔ (اور آنکھوں کو نسخہ ۱۱) کے ساتھ دن میں تین دفعہ دھو ڈالو *
کن پھیڑے

یہ ایک ایسی بیماری ہے جس میں شروع میں کان کے نیچے درد معلوم ہوتا ہے اور شاید تھوڑا بخار بھی ہو۔ کان کے نیچے کا درد کسی چیز کے چبانے اور نگلنے وقت زیادہ معلوم ہوتا ہے۔ ایک یا دونوں کانوں کے نیچے خفیف سا ورم بھی ہو جاتا ہے۔ اور رفتہ رفتہ یہ ورم بہت بڑھ جاتا ہے۔ چند دنوں کے بعد یہ ورم کم ہونے لگتا ہے اور ہفتے کے اندر بالکل رفع ہو جاتا ہے *

اس کا علاج یہ ہے کہ مریض کو سردی سے بچائیں اور اسے زکام نہ لگ جائے۔ نسخہ ۱۱ کے ذریعہ ہفتہ کو بار بار دھوئیں (دیکھو باب ۲۰) *

سوج پر سینک کرنے سے درد کو آرام ہوتا ہے۔ مریض بچے کو
 دوسرے بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہئے جن کو یہ بیماری نہیں *



باب ۲۹

بد ہضمی قبض اور بواسیر

بہت تھوڑے لوگ ایسے ہونگے جن کو ان میں سے کوئی نہ کوئی شکایت کسی نہ کسی وقت لاحق نہ ہوئی ہو یا سب کی سب یہ تکلیفیں یا بیماریاں نہ ہوئی ہوں۔ اگرچہ یہ بیماریاں آپ محرق یا سوسمی بخار کی طرح خطرناک نہیں تو بھی ان سے از حد تکلیف پہنچتی ہے اور دیگر خطرناک بیماریوں کی راہ کھل جاتی ہے +

بد ہضمی کی علامتیں

بد ہضمی کی عام علامتیں یہ ہیں شکم میں درد سینے میں سوزش معدہ کے اوپر پیٹھا پیٹھا درد زبان پر سفیدی کھٹی ڈکاریں کبھی سرین درد اور تپ بھی ہوتی ہے۔ بعض اوقات شانوں کے درمیان پشت میں درد رہتا ہے۔ پیٹ کا درد عموماً کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر کے لئے کم ہو جاتا ہے۔ لیکن پیچھے درد کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ جگر اپنا کام بخوبی نہیں کرتا اس لئے پیشاب کی رنگت ہلکی ہوتی ہے +

بد ہضمی کے اسباب بیشتر ہیں سب سے عام سبب غذا کو جلدی جلدی کھانا ہے۔ اور جلدی کھانا یہ مطلب ہے کہ غذا کے بغیر اچھی طرح چبانے بڑے بڑے ٹکڑے نگل جانا۔ سہواً ان بڑے ٹکڑوں کے ہضم کرنے میں مقدار سے بہت زیادہ سیال مادہ نکالنا ہی جس کا نتیجہ ہوتا ہے کہ سینے میں جلن ہوتی

ہے اور کھنی ڈکاریں آتی ہیں۔ بہت لوگ اچھی طرح سے نہیں کھاتے اور یہ ادھر کی غذا میں بہت زیادہ بد ہضمی کا باعث ہوتی ہیں زیادہ کھالینا بھی بد ہضمی کا بڑا سبب ہے۔ اگر اچھی غذا بھی زیادہ کھائی جائے تو اس سے بھی بد ہضمی ہو جائے گی۔ غریب لوگوں میں زیادہ تر قلیل غذا کھانے سے بد ہضمی پیدا ہوتی ہے۔ وہ ناموافق غذا میں جو نمک یا شیرے میں عرصہ دراز تک محفوظ رکھی جاتی ہیں یا جن میں اورک مسج اور گرم مصالح وغیرہ ملا ہوتا ہے ان کو استعمال کرنے سے معدہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ اور معدہ اپنا کام پورے طور سے کام دینے کے قابل نہیں رہتا +

جو لوگ نشے کی چیزوں کے استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کا معدہ کمزور رہتا ہے۔ ان کو اشتہا کم ہوتی ہے۔ اور خصوصاً صبح کے وقت بھوک کم لگتی ہے۔ وہ معدہ کے درد کی شکایت کرتے ہیں اور اکثر کھانے کے بعد قے کرتے ہیں۔ تمباکو کا استعمال بھی معدے کو ویسا ہی نقصان پہنچاتا ہے جیسے شراب کا۔ اسکو بھی بد ہضمی کے عام اسباب میں شمار کرنا چاہئے +

بے شمار لوگوں میں خاص کر حکام۔ طلباء۔ اور دوکانداروں میں روز مرہ کی ورزش کی کمی بد ہضمی کا باعث ہوتی ہے۔ انسان کے خالق نے کہا کہ "تو اپنے منہ کے پسینے کی کھائے گا"۔ جسم کی تندرستی ورزش اور غذا پر منحصر ہے۔ جو شخص کھانا ہے۔ اور محنت نہیں کرتا۔ ضرور ہے کہ اس کے ہاضمے میں کچھ نہ کچھ فتور واقع ہو x

مذکورہ بالا اسباب کے علاوہ بے وقت کھانسیکا بھی ذکر دینا چاہئے مثلاً
کھانے کے بعد دوسرے کھانے سے پہلے درمیان میں کھالینا یا زیادہ رات گئے
بہت کھانا کھانا۔ ان دونوں حالتوں میں کسی وقت بدھنمی پیدا
ہو جائیگی۔ زیادہ مفصل بیان مفید اور مغناؤن کا اس کتاب کے پانچویں باب میں دیا گیا ہے

علاج

ہر قسم کی بدھنمی اچھا کر نیکے لئے اس بات کی ضرورت پڑتی ہے کہ بدھنمی
کے اسباب دور کئے جائیں۔ یاد رکھیں کہ اشتہاری تیار شدہ ادویات میں سے
ہر ایک سے تھوڑی دیر کے لئے درد تو ضرور موقوف ہو جائے گا لیکن بدھنمی کے
اسباب کسی طرح سے ان کے احوال سے دور نہ ہوں گے۔ اس وجہ سے ان
دواؤں سے کرنا لازم ہے۔ اس بات کو معلوم کرنے کی کوشش کرو کہ مذکورہ
بالا اسباب میں سے تمہاری بدھنمی کا کونسا سبب ہے۔ نمبا کو اور ہر قسم کی شراب
ضرور چھوڑ دینی پڑے گی۔ بیمار مدہ اس قدر کام نہیں کر سکتا جتنا تندرست
مدہ کر سکتا ہے۔ اس لئے جس کسی کو بدھنمی ہو تو اس کو چاہئے کہ خوراک کی
مقدار بھی کم کرے۔ اسے ایسی خوراک کھانی چاہئے جو جلد ہضم ہو سکے ذیل میں
ان غذاؤں کا بیان ہے جو آسانی سے ہضم ہو سکتی ہیں۔ خوب سلی ہوئی گیہوں کی
روٹی کا بخی، ابلے چاول نصف ابلے ہو یا گھی میں نرم پکا ہوا یا مریخ کے ساتھ
انڈا، آرؤ۔ ناشپاتی۔ امرود وغیرہ خواہ پکے خواہ کچے۔ کسی قسم کی مٹھائی نہ کھاؤ۔
اور تلی ہوئی چیزیں *

اگر سخت بد ہضمی ہو تو فوراً سہل لینا مفید ہوگا اور ۲۴ گھنٹے تک غذا بند کر دیجائے۔ اگر مریض بیماری سے کمزور نہیں ہو گیا تو ۲۴ گھنٹے تک کھانا نہ کھانے سے نقصان نہ ہوگا۔ بد ہضمی کی حالت میں فائدہ کرنا بہت فائدہ مند ہے کیونکہ آلات ہضم کو آرام کا موقع ملتا ہے۔

بد ہضمی میں اگر سینے میں سوزش ہو یا کھٹی دُکائیں آئیں تو لیسڈار غذا کم کھائیں۔ اس کے عوض چکنی غذا استعمال کریں اگر سینے میں سوزش اور کھٹی دُکائیں سے بہت بے چینی معلوم ہو نسخہ نمبر ۱۰-۱۱ سے ۲ گریں تک استعمال کریں۔ (باب ۵۰) صبح نہار منہ اور سونے سے پہلے کچھ تھوڑا سا گرم پانی پینا سہل کی شکایتوں کے لئے مفید ہے۔ انکے علاوہ اگر پیٹ میں درد ہو تو دن میں دو تین مرتبہ میں منٹ نک سینکنا بہت فائدہ مند ہوگا۔

ہر قسم کی بد ہضمی میں صرف آہستہ آہستہ اور خوب چبا کر کھانے کا حقد رکھنا رکھا جائے اسی قدر مفید ہے۔ آلات ہضم کو پورے طور پر اپنا کام کرنے کے قابل بنانے کے لئے ضرور ہے کہ ورزش روز کی جائے اور جلد ہمیشہ غسل کر کے صاف کی جائے۔

بد ہضمی کے ساتھ جو قبض ہو اس کا علاج اگلی فصل کی ہدایات کے مطابق کیا جائے۔ مذکورہ بالا ہدایات سے ہر طرح کی بد ہضمی کا علاج تو نہیں ہوتا۔ بیمار کو بعض اوقات یہ دریافت کرنا پڑیگا کہ کس قسم کی غذا اسکو نہایت موافق آتی ہے۔ اور اگر وہ اچھی نفوی غذا ہے تو صرف وہی

غذا کھایا کرے *

قبض

روزانہ ایک یا دو مرتبہ یا سٹخانہ ضرور ہونا چاہئے۔ اور اگر دو یا تین دن میں صرف ایک بار قضاے حاجت ہو تو اسکو قبض قرار دیتے ہیں اور جو لوگ مجبوراً اجابت کے لئے روز مسہل لیتے ہیں ان کو بھی قبض کی شکایت موجود ہے۔ قبض کی دیگر علامات یہ ہیں۔ میل زبان سانس میں بدبو گاہے گاہے درد سر۔ خاصکر حیدیا اور سر کے پچھلے حصہ میں اور پیٹ

میں بچینی۔

قبض کے اسباب یہ ہیں:- زیادہ بیچے رہنے کی عادت۔ چائے۔ کافی اور نشے کی چیزوں کا استعمال۔ بعض اوقات پیٹ میں کسی قسم کا فتور پڑ جانے سے بھی قبض ہو جاتا ہے۔ متواتر مسہل کا استعمال بھی شدید قبض کا باعث ہوتا ہے۔ قبض کی ایک اور وجہ بھی ہے جو خاص کر عورتوں کو ہوتی ہے۔ کہ جس وقت انکو یا سٹخانے کی حاجت معلوم ہوتی ہے اس وقت وہ رفع حاجت نہیں کرتیں اور اس وجہ سے کچھ عرصہ کے بعد جب کہ غلاطت انٹرولون کے نچلے حصہ میں داخل ہوتی ہے تو رفع حاجت کی خواہش جاتی رہتی ہے اور یوں قبض پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج

قبض کا زیادہ موثر اور مفید علاج یہ ہے کہ خراب عادتوں کی اصلاح کی جائے۔ اور اچھی غذا اور روزانہ ورزش پسند استہاری تیار شدہ

ادویات کے زیادہ فائدہ مند ہیں۔ ورزش ہر روز کی جائے۔ مثلاً روزانہ پیدل سیر کے لئے جانا۔ باغ میں کام کرنا یا کوئی دوسرا محنت کا کام کرنا۔ جس میں ورزش ہو۔ ایک بہت مفید ورزش یہ ہے۔ جسے ہر روز کرنا چاہئے۔ چت لیٹ کر دونوں پیروں کو اوپر سیدھا اٹھاؤ۔ پھر نیچے کرو۔ اور ہر صبح اسی طرح ۲۰-۲۰۰ مرتبہ کرو۔ اور ہر بار پیروں پر کئے جاتے وقت خوب گہری سانس لو۔ اور اسی طرح ٹانگوں کو نیچے کرتے وقت اور ذرا سا ٹھہراؤ۔ اور ذرا اٹھ کر نیچے اوپر سپر لیجا کر۔ بہت جلدی جلدی نہ کرو۔ گھٹنا جھکنے مت دو۔ پھر آہستہ آہستہ نیچے لے جاؤ۔ انکو ایک مگرانہ دو۔ اس قسم کی ورزش سے پیٹ کے اعصاب مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور قبض کے رفع ہونے میں مدد ملتی ہے +

بہت حالتوں میں صبح کے وقت اٹھتے ایک پیار گرم یا ٹھنڈا پانی ٹھہر ٹھہر کر پینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بہت لوگوں کو قبض کی وجہ یہ ہے کہ وہ کافی مقدار پانی کی نہیں پیتے۔ اسلئے قبض کے مریض کو ضرور ہے کہ کھانے کے ساتھ پانی پینے کے علاوہ دن میں ۵ و ۶ گلاس پانی اور پی لیا کرے۔ اور زیادہ پانی پینے کی عادت ڈالے۔ پھلوں کا عرق بھی پانی کے عوض پی سکتے ہیں +

بعض وقت قبض کی حالت میں پائسٹھانہ کی رنگت سفید ہوتی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ قبض کی وجہ یہ ہے کہ جگر اپنا کام پورے طور سے

کرنے میں قاصر ہے۔ اس حالت میں جگر کو تحریک دلانے کے لئے دن میں دو مرتبہ
 ۱۵ یا ۲۰ منٹ تک سیکنا چاہیے۔ اور صبح ۱۲ گرین اپنی کاک (caca) لے +
 قبض دور کرنے کے لئے مسلسل لیجے کی عادت اچھی نہیں۔ اگر کوئی شخص سہل کی
 گولیاں استعمال کرنا شروع کرتا ہے تو عموماً اسے وہ گولیاں روزانہ استعمال کرنے کی
 ضرورت پڑے گی اور یوں ایک مضر عادت پڑ جائے گی۔ دوائیوں کے عوض آدھے اونٹ
 سے لے کر ایک اونٹ تک اگر (caca) کا استعمال روزانہ کرو۔
 اس کو تنور میں تھوڑی دیر تک پکالو۔ لیکن کھانے سے پہلے اس کو مت ابالو +
 حقے سے بھی انٹریاں صاف ہو جاتی ہیں۔ لیکن اسے بھی روزانہ استعمال
 نہیں کرنا چاہیے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ ایک باد و دن معدے کے صاف کرنے
 کے لئے گرم پانی کا عمل لیا جائے۔ اس میں ایک سیر سے کچھ زیادہ پانی ہو۔ پھر
 تیسرے دن اس سے کچھ کم ٹھنڈے پانی کا عمل لیا جائے۔ اور چوتھے دن اور بھی
 کم ٹھنڈا پانی ہو۔ اس طریقے سے ایک دو ہفتے میں بغیر عمل کے پانچا نہ خود بخود
 ہونے لگے گا +

ایک اور طریقہ معمولی قبض کے دور کرنے کا بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

ربرک یک پکاری (و تصویر

میں دیکھو) اور دو پکاری پھر

ٹھنڈا صاف ابلایا ہوا پانی آٹھ

کے آخری حقے میں پہونچا دو۔



پانی داخل کرنے کے بعد چند لمحوں تک توقف کرو اور پھر پائخانے جاؤ۔ کم مقدار
ٹھنڈا پانی انشڑیوں کو تحریک دینے اور پائخانہ خارج کرنے کے لئے کافی ہوگا۔
یہ طریقہ عمل میں حقن سے بہت آسان اور فائدے میں اکثر اسکے برابر ہے +
ہر طرح کے قبض کا علاج کرتے وقت مریض کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ پائخانے
جانے کا خاص وقت مقرر ہو۔ سب سے اچھا وقت صبح کا ہے جب کہ ناشتہ کر چکے۔
ہر روز اسی وقت پائخانے کے لئے جاؤ خواہ حاجت بھی معلوم نہ ہو۔ یوں تھوڑے
دنوں میں عادت پڑ جائے گی +

اگر سہل کی ضرورت پڑے تو سب سے بہتر یہ ہے کہ کیسکرا سگریڈا
(Cassia Segrada) اگر رقیق ہو تو ۵ ابوندورنہ پانچ پانچ گرین کی
دو گولیاں ہر شام کو استعمال کرو +

Abundorner

بواسیر

(اس عارضے میں مقعد کے اندر یا سوراخ کے باہر حلقے کے اوپر چھوٹی چھوٹی
رسولیاں و ریدوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے پیدا ہو جاتی ہیں۔ قبض بھی بواسیر کی
ایک وجہ ہے +

کبھی کبھی مٹا گھردا کا غذا استعمال کرنے سے بواسیر یا دوسری قسم کے زخم
پڑ جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے ہمیشہ نرم تیل کا غذا استعمال کرنا چاہیے +

علاج

بواسیر کے علاج میں سب سے پہلے قبض دور کرنے کی ضرورت ہے۔ اور

بواسیر میں بھی قبض دور کرنے کے لئے وہی طریقہ ہے جو پہلے حصے میں بیان کیا گیا
اگر کسی کو خراب قسم کی بواسیر ہو تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ کیونکہ اس قسم
کے مریض کو اچھا کرنے کے لئے ایک حکیم حاذق کی ضرورت پڑتی ہے +
مگر جس حالت میں یہ مرض خطرناک نہ ہو تو ذیل کے طریقے پر عمل کرنے
سے فائدہ ہوگا:-

پانخانے کا ایک خاص وقت مقرر کرو۔ سب سے اچھا وقت صبح کا ناشتہ
کھانے کے بعد کا ہے۔ ایک چھوٹی بچکاری جو جیسی قبض کے بیان میں دکھائی گئی۔
ایک دو بچکاری بھر ٹھنڈا صاف پانی انسٹریوں کے نچلے حصے میں پونچاؤ اور پانی
داخل کرنے کے تھوڑی دیر کے بعد پانخانے جاؤ۔ اور پانخانہ پھرنے کے بعد پھر ایک
بچکاری ٹھنڈے پانی کی انسٹریوں میں داخل کرو۔ اور انسٹریوں کو فوراً خالی
کرو۔ یوں انسٹریوں کے نچلے حصے کی غلاطت بالکل صاف ہو جائے گی۔ اور یہ
اس علاج کا ضروری حصہ ہے۔ پائے خانے کے بعد مقعد کے ارد گرد صاف
کیڑا پانی میں جگلو کر پونچھ ڈالو۔ اور کناروں کو خشک کر کے اس مرہم کو لگاؤ۔
لیڈ اسٹیٹ (Lead acetate) دو حصے ٹانک اسٹیٹ (Tannic acid)
ایک حصہ بلاڈونا آئینٹ (Belladonna ointment)
ہا حصے لو۔ ان ساری دواؤں کو ملا کر مرہم بنا لو اور اس میں سے تھوڑی لیکر دو تین
مرتبہ مقعد کے اندر اور باہر کناروں پر لگاؤ۔ اسے مقعد کے منہ پر اور اس انسٹری
پر بھی جو مقعد کے اندر ہے لگاؤ +

باب ۳۰

اسہال اور پھیش

اسہال بذات خود کوئی بیماری نہیں۔ یہ بہت سی بیماریوں کی علامت ہے۔ اگر گرد و نواح میں ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو اسہال کا ہونا ہیضہ کی ایک خاص ابتدائی علامت ہے۔ اور اس کا علاج اسی طور پر کرنا چاہیے جو ۳۲ باب میں مذکور ہے۔ اگر اسہال کئی دن تک جاری رہے اور دست کا رنگ سرخی مائل بلغمی ہو تو اس حالت میں وہی علاج کرنا چاہیے جو اس باب میں پھیش کے لئے درج ہے۔ معمولی اسہال زیادہ تر ناموافق غذا یا پینے کی اشیا استعمال کرنے سے ہو جاتا ہے۔ ثقیل یا اودھکی یا سٹری غذا۔ کچے پھل۔ کیکڑے یا خشک مچلی وغیرہ استعمال کرنے سے اسہال پیدا ہو سکتا ہے۔ کھیاں اسہال پھیلانے کا بہت زیادہ باعث ہوتی ہیں۔ کسی قسم کی غذا کا معمول سے بڑھ کر کھا جانا۔ خراب پانی پینا۔ انشڑیوں میں کرم کا ہونا۔ پیٹ میں سردی لگنا۔ ان سب سے بھی اسہال پیدا ہو جاتا ہے۔

علاج

بار بار دستوں کا ہونا صاف اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ انشڑیاں کسی فاسد مادے کو نکالنے کی کوشش کر رہی ہیں جو ان کے اندر نقصان کر رہا ہے۔ اس لئے انشڑیوں کی مدد ہر طرح سے کریں مثلاً زیادہ مقدار میں گرم پانی پینے

سے گرم پانی کے عمل حقہ سے (۱۰۵ ڈگری گرمی کا) جو ہر دست کے بعد لیا جائے
 کچھ اچھم سالٹ یا ریٹڈی کا تیل پیئے سے تاکہ انشڑیاں فاسد مادے کو باہر
 نکال سکیں۔ پانی آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ اگر سادہ پانی پسند نہ ہو تو اُس کے
 عوض میں چاول کی تیلی کا بھی پینا فائدہ مند ہے جس میں چھوٹا کچھ بھرنگنی آدھ سیر
 پانی میں ملا ہو۔ پانی انشڑیوں میں داخل ہو کر اُن میں سے اُس مادہ کو جس سے
 اسہال ہو رہا ہے دست کے ذریعہ نکال دیتا ہے۔ پیٹ کو ہر تیسرے گھنٹے
 ۱۵ منٹ تک سنیک دینا چاہیے تاکہ درد میں افاقہ اور شفا یابی میں جلدی ہو۔
 حقے اور پانی پینے کے عمل کے ایک دن تک استعمال کرنے کے بعد دست
 روکنے کے لئے ذیل کی ہدایت پر عمل کرنا چاہیے۔ پینے کے پانی کی مقدار کم کر دو
 اور ہر بار دست ہونے کے بعد گرم کاغذی کاغذ کا عمل (دیکھو باب ۲۶)۔ ہر چوتھے
 گھنٹے نسخہ نمبر ۵ دیکھو باب ۵) استعمال کرو۔

ہر قسم کے اسہال میں مریض کو آرام بستر پر لیٹا رہنا چاہیے۔ حرکت کرنے
 سے مرض میں ترقی ہوگی۔ جس طرح کہ زخمی بازہ اور ٹانگ کے پلانے سے درد
 میں ترقی ہوتی ہے۔

مریض کو چوبیس گھنٹے سے اڑتالیس گھنٹے تک سو کاغذی کے اور انڈے
 کی سفیدی کے (نسخہ نمبر ۲۰ باب ۵۰) اور کچھ دینا نہ چاہیے۔ جب تک دست
 بالکل موقوف نہ ہو جائیں۔ معمولی تقبل غذا ہرگز نہ دینا۔ دست بند ہو جانے
 کے بعد بھی مریض کو کچھ دن تک بہت کم کھانا چاہیے۔ اسہال کے دفع ہو جانے

کے بعد صرف ایک نوالہ سبزی یا گوشت کھالینا بھی مریض کے عود کرنے کا باعث ہوگا +

مریض کے استعمال کی کل چیزیں چمچے تشری وغیرہ صاف رکھنے چاہیے۔
 اُن کو پانی میں اُبال کر صاف کر لیں۔ کھانے کے پہلے مریض اپنے ہاتھ ہمیشہ
 دھو لے۔ جب تک بیماری پورے طور سے اچھی نہ ہو فلائین کا ایک ۱۲ انچھ سے
 ۱۵ انچھ تک کا چوڑا ٹکڑا پیٹ پر بندھا رہے۔ اس سے پیٹ کو سردی لگنے نہ پگیں
 ہیچش

ہیچش میں بھی اسہال کی طرح معدے سے سیال مادہ خارج ہوتا ہے۔
 لیکن اُس کے اخراج میں آنتوں کے زیرین حصے میں مروڑ اور سوزش ہوتی ہے
 امعاء سے بار بار بہت کم مقدار میں دست خارج ہوتا ہے اور اس میں بلغم اور
 خون کی آمیزش ہوتی ہے۔ بعض اوقات تیز بخار کے ساتھ یہ مریض ایک دم
 شروع ہوتا ہے +

ایشیا کے تقریباً سارے ملکوں میں ایک بہت عام قسم کی ہیچش ہوتی ہے۔
 اور اُس کی وجہ امیبیا (Amoebae) ہے۔ یہ ایک قسم کا کیڑا ہے جو کھانے
 یا پانی کے ساتھ انشڑیوں میں چلا جاتا ہے۔ جب امیبیا کی وجہ سے ہیچش ہوتی ہے
 تو دست میں مواد اور خون ملا ہوتا ہے۔ پیٹ دکھنے لگتا ہے۔ اور اجابت کے
 خارج ہونے کے وقت انشڑیوں کے زیرین حصے میں شدید درد ہوتا ہے۔ ہیچش
 میں ۳۰ یا اُس سے زیادہ دست دن بھر میں ہو سکتے ہیں۔ مریض کو کمزوری

محسوس ہوتی ہے۔ اور اس کا وزن گھٹ جاتا ہے۔ یہ مرض اکثر مزمن یا بار بار ہوتا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد دست تو بند ہو جاتے ہیں اور کئی دن تک قبض رہتا ہے۔ بعد میں پہلے سے بھی زیادہ شدت سے اسہال شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر امتیبا کی بچیش زیادہ دنوں تک قائم رہے تو غذا مہضم ہوئے بغیر کھانے کے بعد ہی معدے کے باہر نکل جائے گی +

جن لوگوں کو امتیبا کی بچیش ہوتی ہے ان کے جگر میں اکثر پھیڑا ہو جاتا ہے اس حالت میں داہنی طرف پسلیوں کے زیرین حصے میں سامنے کی طرف درد ہوتا ہے۔ بعض وقت پشت میں دائیں شلنے کی جڑ میں درد محسوس ہوتا ہے +

علاج

ہر قسم کی بچیش خطرناک ہوتی ہے۔ اور حتی الامکان کسی ہوشیار ڈاکٹر سے علاج کرانا چاہیے۔ جس قسم کی بچیش ہوگی اسی قسم کا علاج ہوگا۔ بچیش کی مختلف قسموں میں فرق بتلانا لائق ڈاکٹر ہی کا کام ہے +

یہ نہایت ضروری امر ہے کہ مریض آرام بستر پر لیٹا رہے۔ اور لیٹے لیٹے ہی پائخانے کے برتن میں دست کرے تاکہ گھڑی گھڑی قضاۓ حاجت کے لئے اسے اٹھنا نہ پڑے۔ ہر قسم کی بچیش میں آرام کرنا بہت ضروری ہے۔ اشتہاری دوائیوں کو ہرگز استعمال نہ کرو۔ اس کو اچھا کرنے کے لئے بہت کم دوائیں سودمند ہوتی ہیں۔ معمولی اسہال کی دوائیں بے جانے بوجے استعمال کرنے سے مرض کو اور بھی ترقی ہوگی نشے کی چیزیں خواہ کسی شکل میں ہوں ضرر ہیں۔

اسلئے ان کو کبھی استعمال نہ کرو +

امیبیا کی پچیش کا علاج یہ ہے کہ رقیق غذا کے سوا کچھ نہ کھاؤ۔ آدھا اونس ریڈی کاتیل یا اسپم سالٹ۔ یا گلابرس سالٹ کی چند خوراکیں پی کر پیٹ صاف کرو۔ جب ریڈی کاتیل اپنا کام کر چکے تب امیٹن (emetic) کھاؤ۔ امیبیا کی پچیش کے لئے یہ مجرب دوا ہے۔ اگر تم کسی ڈاکٹر کے زیر علاج ہو تو وہ سوئی والی پچکاری (یعنی اپنی پوڈر مک انجکشن) کے ذریعہ امیٹن تم کو دے گا۔ اور اگر ڈاکٹر نہ مل سکے تو کرائین کوئیڈ امیٹن گولیاں (جو برتو۔ ویکم کمپنی کی تیار کردہ ہوں) خریدو۔ اور آدھ گرین کی گولہ ہر شام دس دن یا زیادہ تک کھاتے رہو۔ جب شام کو دوا کھاتے ہو تو شام کا کھانا مت کھاؤ کیونکہ کھانا کھانے سے تھے ہو جائے گی +

اگر امیٹن نہ مل سکے تو اسے ہارمین تک پلک (emec) دن میں دو مرتبہ کھاؤ اپیک کھانے کے کم از کم تین گھنٹے پہلے کچھ نہ کھاؤ اور اس کے کھانے کے بعد بھی تین گھنٹے تک کچھ نہ کھانا نہ پینا چاہیے اور آرام لیٹے رہنا چاہیے کھانا اس خیال سے منع ہے تاکہ تھے نہ ہونے پائے۔ اس بیماری کی شدت کی حالت میں پیٹ کا مریڈ اور انٹسٹین کی سوزش دفع کرنے کے لئے ایکسینٹ باپتھر گرم کر کے خشک کپڑے میں لپیٹ کر پیٹ کو سینک دینا چاہیے۔ گرم کاسٹی کا حقنہ (دیکھو باب ۲۶) جس میں ۴۰ سے ۵۰ بوند لادے تم ملا یا گیا ہو تو اس سے بھی درد دور ہو جائے گا۔ گرم پانی کا عمل جس میں ایک چھوٹے چمچے بھر

نمک ملا ہوا معاکے نیچے کے حصے کو صاف کرنے اور پانچھانے کی بار بار حاجت معلوم ہونے کی خواہش کو روکتا ہے +

نوزن پیش میں اسٹین یا آپیک ہمیشہ کسی دن نمک استعمال کرنا چاہیے مریض برابر بستر پر رہے۔ ایک تھوڑی خوراک رینڈی کا تیل روز دیا جائے۔ کھانے کو صرف کاغی اور انڈے کی سفیدی دی جائے۔ (دیکھو باب ۵۰)۔ اگر اسٹین اور آپیک سے فائدہ نہ ہو تو دوائی ملا ہوا حقنہ استعمال کرنا ضروری ہوگا پہلے ایک سیر گرم پانی میں تین چھوٹے چمچے بھربائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا کر حقنہ لو۔ اور جب یہ پانی خارج ہو چکے تب آدھ سیر گرم پانی میں دو چھوٹے چمچے پھر پورک ایسڈ یا آدھا چھوٹا چمچ بھرنمک ملا کر حقنہ لو اور اس عمل کو روز کرتے جاؤ + علاوہ ان کے علاج کے اور بھی کئی طریقے ہیں جو بہت مفید ہیں لیکن ان کو لائق ڈاکٹر ہی استعمال کر سکتا ہے +

ہر قسم کی پیش میں موافق غذا کا مناسب سے مقدم بات ہے۔ کیونکہ جب معدہ کی اندرونی سطح میں ورم اور خرابی ہے جیسا کہ پیش میں ہو جاتا ہے تو سخت غذا کھانے سے آنتوں میں بلن اور مرض میں ترقی ہوگی۔ پیش کی حالت میں معمولی غذا کھانا دیا ہی مضر ہے جیسے دکھتی آنکھ میں ریت ڈالنا۔ غذا کی مقدار جہاں تک ممکن ہو کم کر دی جائے۔ جب زبان میل ہو تب چاول کی تیلی کاغی یا انڈے کی سفیدی کا پانی استعمال کرنا چاہیے۔ مریض کچا انڈا نہیں کھا سکتا ہے۔ (دیکھو باب ۴۷)۔ بجائے اس کے کہ کمانا زیادہ مقدار میں دن میں تین مرتبہ

کھایا جائے توڑی مقدار میں دو دو گھنٹے بعد کھانا بہتر ہوگا۔ کھانا نہ بہت گرم
 ہونہ بہت ٹھنڈا۔ ترش چیزیں کھانے سے پرہیز کرو۔ اگر زبان میل نہ تو دودھ
 پی سکتے ہیں۔ دودھ صاف اور تازہ ہو اور پینے سے پہلے اُس کو ابال لو۔ جوں
 جوں مرض میں افتاد ہو خوراک بڑھاتے جاؤ۔ ثقیل غذا اور مہزی کھانے سے
 پرہیز کرو۔ اور بہت قسم کے پھل بھی ناموافق ہوتے ہیں۔ ثقیل چیزوں کو نگینے
 سے پہلے خوب چالو۔ اگر ایک ٹکڑا بھی ثقیل غذا کا بغیر چائے ہوئے اندر
 چلا جائے گا تو تقریباً شفا یافتہ مریض کی بیماری پھر عود کر آئے گی۔ منہ کو کئی دفعہ
 دن میں نسخہ منبر سے دھونا چاہیے۔ (دیکھو باب ۵۰)

اسہال اور بھیش سے حفاظت

اسہال اور بھیش سے آدمی بچ سکتا ہے۔ بہ نسبت بعض دیگر بیماریوں
 کے ان سے بچنا زیادہ آسان ہے۔ بیماری پیدا کرنے والے کپڑے ہمیشہ
 منہ کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ اس لئے بیماری سے بچنے کے لئے
 صاف کھانا اور صاف پانی کے سوا کوئی میلی چیز منہ میں نہ جانے پائے +
 جو لوگ ذیل کے قاعدوں پر عمل کریں گے وہ اسہال اور بھیش
 سے بچے رہیں گے +

۱۔ زیادہ تر ہر قسم کی بھیش اور اسہال میلے پانی کے استعمال سے
 پیدا ہوتا ہے۔ مریض کے پائخانے اور پیشاب میں اس بیماری کے کپڑے
 کثرت سے ہوتے ہیں۔ اور اکثر پائخانے کنوؤں اور پانی کے چشموں کے قریب

ہوتے ہیں اور بارش سے غلاظت بہ کر ان کنوؤں اور چشموں میں چلی جاتی ہے اور ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لاپرواہ لوگ غلاظت ندیوں کے اندر یا کنوؤں کے قریب پھینک دیتے ہیں۔ اور جو لوگ ان کنوؤں اور ندیوں کا پانی بغیر اُبالے پیتے ہیں ان کو اسہال اور بچپن ہو جاتی ہے۔ اس لئے جو پانی پینے یا منہ و دانت صاف کرنے کے لئے استعمال کروا سے پہلے اُبال لو۔

۲۔ کھانے پینے کی چیزوں کو بغیر ہاتھ دھوئے ہرگز نہ چھوؤ۔

۳۔ اگر کھانا ایسے برتنوں میں رکھا ہو جو دھو کر صاف نہیں کئے گئے۔ یا اگر

کھانا زمین پر گر پڑے تو ممکن ہے کہ ایسے کٹرے اُس میں لگ جائیں جن سے بچپن اور اسہال پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے ہر مرتبہ جب تشری ڈھانپنے کے کپڑے اور رکابی استعمال کیے جائیں تو ان کو گرم پانی سے دھولینا چاہیے۔ اور کھانا جو زمین پر گر پڑے وہ پھینک دیا جائے اگر وہ گرم پانی میں ڈال کر صاف نہ ہو سکے یا میلا حصہ کاٹ کر پھینک نہ دیا جائے۔

۴۔ ہر ایک کھانے کی چیز کو کھینچوں سے بچاؤ۔ یہ کھیاں بچپن اور اسہال کے مرض کے سبب سے کھاتی ہیں اور یہ غلیظ مادہ ان کے پیروں میں چپٹ جاتا ہے اور جب یہ کھینچوں صاف کھانے پر بیٹھتی ہیں تو بیماری کے لاکھوں کٹرے ان پر چھو جاتی ہیں۔ (دیکھو کھینچوں سے بچنے کی ہدایت باب ۴۸)۔

۵۔ کھانے کی اکثر چیزوں کو بچا لینا چاہیے اور جب کھانا یکے کے تو اس کو دھواپ دیں تاکہ اُس پر کھیاں نہ بیٹھیں اور ہر قسم کی سبزی کو جو بازار سے خریدی

جائے۔ ضرور پکا لینا چاہیے۔ صرف ایسی چیزیں جو کھولتے پانی میں دھو کر صاف
کی جاسکتی اور پھیل جاسکتی ہیں۔ مثلاً کھیر الگٹری کی قسم کی چیزیں بغیر ابلے کھائی
جاسکتی ہیں۔ ہر قسم کا پھل جو بازار سے آئے استعمال کرنے سے پہلے پھل لینا
چاہیے۔ اگر پہلے کھوٹا پانی پھل کے اوپر ڈالا جائے اور پھر پھیلا جائے تو بہتر ہوگا
اس طرح پھل بالکل صاف ہو جائے گا۔

خربزہ وغیرہ کی تراشی ہوئی چھانکیں جو بازار سے خریدی جاتی ہیں بہت
زیادہ اسہال اور سہیش کا باعث ہوتی ہیں۔

۶۔ گھسر میں اگر کسی کو اسہال یا سہیش ہو جائے تو اس کے پانچھانے کو چھینکے سے
پہلے اس میں فیل وغیرہ قسم کی کوئی چیز ڈال دو۔ اس کا طریقہ باب ۴۷ میں بتایا
گیا ہے۔ برص کے استعمال کیے ہوئے کسی پیالے۔ قشتری۔ چلمپی۔ بھاڑن وغیرہ کو
گھسر کا کوئی دوسرا شخص ہرگز استعمال نہ کرے۔

۷۔ انگلیوں کو منہ کے اندر نہ ڈالو۔ ابن سینا کی چیزیں چھوئی جاتی ہیں اور اگر
وہیسی ہی وہ منہ میں ڈالی جائیں تو ممکن ہے کہ سہیش کے کیرے جسم میں داخل پا جائیں۔
منہ کے اندر وہ پیسہ وغیرہ یا کوئی سیلی شے کھولے صاف غذا اور پانی کے نہ ڈالنا چاہیے۔

۸۔ جو نئی دست شروع ہوں فوراً ہی علاج شروع کر دو ورنہ بستر میں آرام سے
لیٹ جاؤ۔ غذا میں پرہیز کرو اور صرف رقیق غذا استعمال کرو۔ فی الفور علاج شروع
کرنے سے مرض خطرناک ہونے سے پہلے ہی ترک جائے گا۔

باب ۳

تب محرقہ یا ٹائفاؤڈ بخار

تب محرقہ ایک ایسا مرض ہے جو محرقہ کیڑوں سے پیدا ہوتا ہے عام طور پر یہ بخار تین ہفتوں تک رہتا ہے۔ لیکن بعض اوقات صرف ۷ سے ۱۰ دن تک رہتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامت بے چینی۔ درد سر اور سستی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ سارے بدن یا پیرو کے اطراف میں درد ہو۔ اکثر اس بخار کے شروع میں جاذبہ لگتا ہے +

مرض کے شروع میں بخار صبح کے وقت ۱۰۱ ڈگری اور شام ۱۱۳ سے لے کر ۱۰۴ ڈگری رہتا ہے۔ نبض کی رفتار فی منٹ ۸۰ یا ۹۰ بار ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں بخار ایک دو دن کے بعد کسی قدر گھٹ جاتا ہے اور اگرچہ مرض بیماری میں مبتلا ہے وہ چلتا پھرتا رہتا ہے اور اسے مجبور ہو کر ۸-۱۰ روز تک بستر پر لیٹنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی +

اس مرض کے چند روز بعد عموماً بخار کی حرارت ۱۰۴ درجہ تک رہتی ہے۔ درد سر کی شکایت بہت ہوتی ہے۔ زبان پر سفیدی کی تہ جم جاتی ہے۔ غذا کی طرف رغبت بہت کم ہو جاتی یا بالکل نہیں رہتی۔ اور اگر غذا کھائی جائے تو کسی کبھی تھوہ ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں نفخ اور درد رہتا ہے۔ کبھی قبض ہوتا ہے اور کبھی تپلا دست آتا ہے اور مرض اکثر اگلے گھنٹہ رہتا ہے +

بیماری کے دوسرے ہفتے میں بخار ترقی پر ہوتا ہے۔ سرخ سرخ دھبے مثل
پتو کے کاٹے کے پیٹ یا سینے پر دکھائی دیتے ہیں۔ زبان اور لبوں پر سیاہی مثل
سجوری پٹری پڑ جاتی ہے۔ آٹھ یا دس مریضوں میں سے کسی ایک کی آنٹوں سے
خون بھی آتا ہے۔ کبھی تو یہ خون ایسی کم مقدار میں آتا ہے کہ پانخانے میں تھوڑی سی
سرخی ہوتی ہے لیکن بعض اوقات خون اس کثرت سے آتا ہے کہ مریض مری جانے
لگا ہے۔ بعض اوقات مریض کو ہریان ہوتا ہے اور اکثر قبض کی شکایت رہتی ہے +
تیسرے ہفتے میں بخار آہستہ آہستہ اترنے لگتا ہے اور بیماری کے شروع
ہونے کے دن سے اکیسویں دن حرارت معمولی درجے کی رہ جاتی ہے۔ تیسرے
ہفتے میں آنٹوں سے خون جاری ہونے اور اُن میں سوراخ ہو جانے کا بہت
خون رہتا ہے +

بہر حال اگر بخار چند روز برابر رہے تو کسی قابل ڈاکٹر کو بلانا چاہیے کیونکہ
وہ مریض کے خون کا امتحان کر کے بتا سکے گا کہ وہ محرقہ بخار ہے یا نہیں۔ تب محرقہ
کے مریض کی تیمارداری بہت خبرداری سے کرنا چاہیے۔ اُس کے پانخانے اور
پیشاب میں خفیل وغیرہ دافع عفونت چیزیں ملا دیں۔ اور جس قدر جلد مرض کی
خفاخت کی جائے اتنا ہی بہتر ہوگا +

علاج

محرقہ بخار میں دوائیں بہت کم فائدہ کرتی ہیں۔ اچھی تیمارداری اور
مناسب غذا بہ نسبت دوا کے زیادہ فائدہ مند ہیں۔ بیمار کو خوب مواد اکر کرے

رہنا چاہیے اور وہ پہلے ہی روز سے آرام بستر میں لیٹا رہے +
 زیادہ تر غذا رقیق ہو۔ اگر خالص تازہ دودھ مل سکے تو وہی غذا کھائے
 استعمال کیا جائے۔ مریض کو پلانے سے پہلے دو دو کواہل لینا چاہیے۔ اور شوربہ
 کو چھان لیں تاکہ کوئی سخت چیز اس میں نہ رہ جائے۔ انٹائیم پاکم اُبلایا ہوا چاول
 یا جوفے میدے کی کابھی۔ کسٹرڈ۔ خوب سینگی ہوئی ڈبل روٹی دودھ میں بھگی ہوئی۔
 (ایسے خوب چبا کر کھائے)۔ مینا ہوا آلو۔ آبلے ہوئے چاول۔ مریض کو یہ غذا کھانے
 دے سکتے ہیں۔ (ان کھانوں کے پکانے کی ترکیب باب ۴۷ میں بیان ہوئی
 ہے۔ بیمار کو ایک ہی وقت بہت کھانا نہ دیا جائے۔ اگر بیمار کی تیار داری کیلئے
 کوئی نرس نہ ہو تو اس کے بستر کے قریب آبلے ہوئے پانی کی صراحی یا صاف گھڑا
 رکھ دیا جائے تاکہ بیمار جی بھر کر پانی پی سکے۔ تپ محرقہ کے بیمار کو بہت زیادہ پانی
 پینا چاہیے۔ کم از کم تین چار سیر پانی ہر روز پینا چاہیے +
 مریض کے ٹھنڈے کھانے کو اکثر دھو دیا کرو اور اس کے دانستوں و زبان کو برش سے
 رگڑ کر صاف کر دیا کرو۔ نسخہ نمبر ۱۹ استعمال کرو۔ (دیکھو باب ۵۰)
 اگر پیٹ میں درد ہو تو ۱۵-۲۰ منٹ تک سینک دو تاکہ درد رفع ہو جائے
 اگر اسہال ہو تو کابھی کا حقن دو۔ (دیکھو باب ۲۶)۔ اور اگر قبض ہو تو ہر دو دن
 دن گرم پانی کا حقن لگانا چاہیے۔ (دیکھو باب ۲۸) +
 بخار کی حرارت کم کرنے کے لئے مریض کے سارے بدن پر ٹھنڈے پانی
 میں تر کیا ہوا کپڑا یا سٹیج آہستہ آہستہ پھیرو۔ محل ۱۵-۲۰ منٹ تک یا اگر ضرورت ہو

تو کچھ زیادہ دیر تک کرویدون کو نکھا کر کے خشک کر دو۔ اور تیلے سے نہ پوچھو۔
 یہ بہت مفید تدبیر ہے۔ اس سے بخار کم ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو فرحت و آرام
 محسوس ہوتا ہے۔ اس عمل سے زکام ہونے کا کچھ خوف نہیں۔ اگر بخار تیز ہو
 تو دن بھر میں کئی مرتبہ ٹھنڈے پانی سے سینچ کر سکتے ہیں۔ ردیکو نوٹ منفعہ
 ۱۲۱ جس قدر ٹھنڈا پانی مل سکے اُس میں کپڑا بھگو کر در و سر دور کرنے کے لئے
 مریض کے سر پر رکھو۔ اور چند نشوں کے بعد کپڑا بھر بھگو لینا چاہیے +
 اگر اجابت میں خون نظر آئے تو اباسا گھسنے تک کھانے کو کچھ نہ دیا جائے
 اگر رون مل سکے تو اُس کے ٹکڑے کپڑے میں لپیٹ کر پیٹ پر رکھ دو۔ پیٹ کو
 ٹھنڈا کرنے سے خون بند ہو جائے گا +

جب بخار اتر جائے اور مریض کو سبک معلوم ہونے لگے تو وہ دیرمہم غذا
 ماطاکم گوشت اور ترکاریاں نہ کھائے +

تب مہرقہ کے مریض کی تیمارداری کرنے میں یہ احتیاط رکھیں کہ وہ مرض دوڑنے
 کو نہ لگ جائے۔ مریض کے تھوک۔ بول و براز میں مہرقہ کے کپڑے بکثرت
 رہنے ہیں۔ اس لئے ان سب میں دافع عفونت دوائیں ڈال دی جائیں۔
 اگر بانی کلور آڈ آت مرکری دستیاب ہو سکے تو بول و براز پینے کے ایک گھنٹہ
 پہلے اُس میں اُس کی ۵ اگرین ڈال دیں (دیکھو باب ۷۷ کی ہدایت کہ کس طرح
 بول و براز میں دافع عفونت دوائیں ملائی جاتی ہیں) کاغذ کے ٹکڑے پر تھوکتا
 اور اُس کو جلا دینا چاہیے +

مریض کے استعمال کے لئے چمچہ۔ رکابی وغیرہ علحدہ ہوں اور اس کے
بیرتن اور لوگوں کے برتنوں میں ملنے نہ پائیں۔ اُن کو بیمار ہی کے کمرے میں
رکھیں اور ہر مرتبہ استعمال کرنے کے بعد گرم پانی میں اُبال کر صاف کر لیں۔
مریض کا بچا ہوا کھانا اور کوئی شخص نہ کھائے۔ اور تیماردار کو باورچی خانہ میں
یا اس جگہ جہاں اور لوگوں کا کھانا پکاتا ہے جانا نہیں چاہیئے +

مریض کا استعمال کیا ہوا تولیہ اور رومال اُبال کر صاف کر لیا جائے +
نرس بھی اپنی حفاظت کرے۔ ہاگرین بائی کلور آفٹ مرکری سرہر
پانی میں ملا کر کمرے میں رکھ دے کہ جب مریض کو کھانا کھلائے یا اتھو دھلائے
تو اس لوشن سے اپنا ہاتھ دھو لیا کرے +

مریض کے شفا پانے کے بعد بستر کے اوپر کی درسی کو جلا دیں۔ پہننے اور
بچپانے کے کپڑوں کو اُبال لیں۔ کمرے میں سفید کرا دیں۔ اور ہاگرین بائی کلور
آفٹ مرکری ایک سیر پانی میں لوشن بنا کر نہرش کو خوب دھو لیں۔ ردیکو
باب، ہم کمرے کے صاف کرنے کی ہدایات کے لئے۔

مریض کو بیماری کی حالت میں اور شفا پانے کے بعد دو تین ہفتوں تک
اس کے پیشاب کے کپڑے ہلاک کرنے کے لئے اور وٹروپین ہر روز دینے رہیں +
تب محرقہ کی روک تھام

یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ جس سے ہر شخص محفوظ نہ رہ سکتا ہے جو اس امر کی
احتیاط کرکے کہ اس کے منہ میں کیا چیز جلاتی ہے۔ کپڑے کھانے اور پانی میں

ہوتے ہیں اور صرف منہ کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ غلاظت اکثر ایسی جگہ
 پھینکی جاتی ہے جہاں سے اس کا کچھ حصہ کنوئیں۔ تالاب اور پانی کے چشموں
 میں چلا جاتا ہے۔ اس لئے پینے اور منہ ہاتھ یا کھانے کی چیزیں دھونے کے لئے
 ہمیشہ اُبالا ہوا پانی کام میں لانا چاہیئے۔ محرقہ بخار کے جراثیم اکثر دودھ میں ہوتے
 ہیں اس لئے تازہ دودھ کو استعمال سے پہلے اُبال لینا چاہیئے +

اکثر گھونگھے۔ جھنگے۔ کیکڑے وغیرہ کھانے سے محرقہ بخار ہو جاتا ہے۔
 یہ چیزیں انسان کے کھانے کی نہیں۔ لیکن اگر استعمال کی جائیں تو ان کو بہت
 اچھی طرح اُبال لینا چاہیئے +

جن کھیتوں میں سبزی ترکاری پیدا ہوتی ہے وہاں اکثر انسان کی
 گندگی کی کھاد ڈالی جاتی ہے۔ اور گندگی میں جو بیماری کے کپڑے ہوتے ہیں
 وہ سبزی کی جڑ اور پتوں میں چھٹ جاتے ہیں اس لئے سبزی کو استعمال کرنے
 سے پہلے پکا لینا چاہیئے۔ پھل بھی ایسے لوگ توڑتے ہیں جن کے ہاتھ بہت
 میلے رہتے ہیں۔ اور توڑنے کے بعد سیلی جگہوں میں جمع کئے جاتے ہیں اسلئے
 پھل کو کھولنے پانی میں دھو کر اور پھر پھل کر کھانا چاہیئے +

کھیاں بھی محرقہ بخار پھیلاتی ہیں۔ یہ بیماری پھیلانے کا اس قدر باعث
 ہیں کہ عام غصیوں کو "تب محرقہ کی کھئی" کہا گیا ہے۔ باورچی خانے کے دروازے
 اور کھڑکیوں پر تار کی جالی لگاؤ تاکہ کھیاں اندر نہ جاسکیں۔ اور پتے ہونے
 کھانے کو بھی تار دار الماری میں رکھو جہاں کھیاں اندر نہ جاسکیں۔ اور جب

کھانا دسترخوان پر رکھا جائے تو اُسے جالی سے دھانپ دو تاکہ کمیائیں
اُس پر بیٹھنے نہ پائیں (دیکھو تصویر صفحہ ۳۰) +

رکابی۔ مچھ۔ پیالہ۔ تولیا۔ رومال وغیرہ جسے محرقہ بخار کے مریض نے
استعمال کیا ہو اُسے بغیر اُبالے ہرگز استعمال نہ کرو۔ کھانے کی جو شے بھی ایسے
مریض کے کمر پہ میں دھری ہو اُسے نہ کھاؤ۔ تپ محرقہ۔ اسہال۔ پیچش۔ اور
ہیضے کے کیڑے تالابوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس لئے کسی تالاب میں مت
نہاؤ۔ ایسا نہ ہو کہ کچھ پانی منہ میں چلا جائے اور اُس کے ساتھ ملک بیماری
جسم کے اندر سرایت کر جائے +

نہ مانہ حال میں محرقہ بخار کے روکنے کے لئے ایک نیا طریقہ دریافت ہوا ہے



تپ محرقہ۔ ہیضہ وغیرہ پینے والا پکٹائی

چھپک سے محفوظ رکھنے والے ٹپکے کی مانند ہے۔ محرقہ بخار روکنے کے لئے دوا
ویکسٹین سوئی والی پچکاری سے جسم میں داخل کیجاتی ہے۔ اور جن پر یہ عمل
کیا جاتا ہے وہ دو تین سال اس بخار سے محفوظ رہتے ہیں۔ جن جگہوں میں کثرت
سے تب محرقہ ہوتا ہے اور جن کو اکثر سفر کرنا پڑتا ہے اور جو کھانے پینے میں بہت
احتیاط نہیں کر سکتے ان کو یہ ٹیکہ ضرور لگوانا چاہیئے +

تب محرقہ کو روکنے کے لئے سب سے بڑھکر جہانی قوت ہے۔ شراب۔
تبناکو۔ پان۔ ڈل۔ افیون۔ غرضیکہ ہر طرح کی بے عنوانی جسم کو کمزور کر دیتی ہے
اور تب محرقہ کے جراثیم کے لئے راستہ تیار کر دیتی ہے۔ جس سے وہ باسانی
جسم میں داخل ہو سکتے ہیں۔ اگر کسی کو اسہال۔ بد ہضمی وغیرہ کی شکایت ہو
تو اس کی غذا کی نالی میں نتور پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ بہت جلد محرقہ بخار
میں مبتلا ہو جاتا ہے بہ نسبت ان کے جن کی غذا کی نالی درست رہتی ہے +



باب ۳۲

ہیضہ

ہیضہ کی وبا تقریباً دنیا کے ہر حصے میں پھیل چکی ہے۔ اور عموماً فی ۱۰ مریضوں میں ۵ ضرور مر جاتے ہیں۔ یہ بیماری ایشیا کے اکثر بڑے بڑے شہروں میں ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ اس لئے ہر شخص کو یہ معلوم کر لینا چاہیے کہ یہ بیماری کیسے پھلتی ہے تاکہ اُس سے محفوظ رہنے کے لئے خبرداری کر سکیں۔ اور چونکہ ہیضہ ایک ایسی بیماری ہے کہ وہ لازمی طور سے مہلک نہیں۔ اس لئے سمجھوں کہ جان لینا چاہیے کہ اس کا سب سے موثر علاج کیا ہے +

اس بیماری کا سبب ہیضے کے کیرے ہیں۔ یہ کیرے غذا اور پانی کے ساتھ منہ کے راستے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ یا منہ میں انگلیاں یا کوئی دیگر شے ڈالنے سے۔ جب یہ کیرے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں تو اُس سے ایک یا دو دن بعد یا زیادہ سے زیادہ پانچ دن کے عرصے میں ہیضہ وقوع میں آتا ہے۔ اگر کوئی ایسی شے کھائی یا پی جاتے جس میں یہ جراثیم بکثرت ہوں تو صرف چند گھنٹوں کے اندر یہ نمودار ہوگا۔

علامات

اصلی ہیضے کی بیماری میں ذیل کی علامتیں پائی جاتی ہیں :-
کسی ایسی شے کے کھانے یا پینے سے جس میں ہیضے کے کیرے موجود ہوں ۱۲ سے

۱۸. گھٹے تک کھانے کے بعد شکم میں درد ہوتا ہے اور قہوڑے ہی عرصے کے بعد دست شروع ہو جاتے ہیں اور جلد جلد ان کی شدت بڑھتی جاتی ہے یہاں تک کہ معدے سے چاول کی کابجی کے رنگ کا بہت تپلا پانی برابر چلا آتا ہے +

بعض حالتوں میں اس مرض میں سردی اور پیاس لگتی ہے۔ زبان سبلی ہوتی ہے۔ شکم میں درد ہوتا ہے اور دن میں تین چار تپے دست آتے ہیں۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔ دوسرے دن دستوں کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے اور دستوں کی رنگت سفیدی داخل چاول کے پانی کی طرح ہوتی ہے اور بہت زیادتی کے ساتھ خارج ہوتے ہیں اور قے بھی زیادہ ہوتی ہے۔ پہلے قے میں کھائی ہوئی غذا نکلتی ہے۔ لیکن بعد میں قے کی صورت دستوں کی مانند چاول کے پانی کی طرح ہو جاتی ہے۔ پیاس شدت سے لگتی ہے۔ ٹانگوں۔ بازو۔ پشت اور سارے جسم میں بہت شدید درد ہونے لگتا ہے +

جس قدر مرض شدت میں بڑھتی جاتی ہے بیمار کی شکل سمیت ناگ ہوتی جاتی ہے۔ آنکھیں اندر کو کھس جاتی ہیں اور ان کے گرد سیاہی مائل حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ناک پتلی اور نوکدار ہو جاتی ہے۔ گالوں میں گڈھے پڑ جاتے ہیں۔ لب نیلے بدن سرد اور پسینے سے جھجکا رہتا ہے۔ ہاتھ اور انگلیوں کی جلد کی رنگت اس صوبی کے ہاتھ کی جلد کی طرح ہو جاتی ہے جس نے اپنا ہاتھ تمام دن صابن کے گرم پانی میں تر رکھا ہو، آواز دھیمی۔ تنفس سرد اور پیشاب میں قلت ہوتی ہے +

ہمیشہ مذکورہ بالا طریقہ سے ہیضہ شروع نہیں ہوتا۔ بعض اوقات مریض کو

کچھ عرصے تک معمولی اسہال آتے ہیں اور پیچھے یہ پیچھے میں تبدیل ہو جاتے ہیں +
 بعض حالتوں میں پیچھے کا مریض بستر پر نہیں پڑ جاتا۔ اُس کو دست ہوتے
 رہتے ہیں اور وہ کمزور ہوتا جاتا ہے۔ پیشاب بہت کم ہوتا ہے۔ اس قسم کا ہیضہ بہت
 پھیل جاتا ہے کیونکہ بیمار تندرست لوگوں میں ملتا جلتا رہتا ہے +
 وہابی پیچھے میں مرض ایسا شدید ہوتا ہے کہ مریض اپنے ہاتھوں اور پیروں میں
 تشنج معلوم کرتا ہے اور بغیر دست ہوئے چند گھنٹوں میں مر جاتا ہے +
 بعض وقت یہ شدید علامتیں تو دفع ہو جاتی ہیں مگر یہ خطرہ رہتا ہے کہ گردہ
 کی حرکت بند ہونے سے پیشاب رک کر مریض مرنے جا لے +

تشخیص

میں وقت ہیضہ پھیلا ہو تو اس وقت خواہ کسی قسم کا اسہال ہو وہ شاید ہیضہ
 کا آغاز ہوگا۔ اس لئے فوراً اس کا تدارک کرنا ناگزیر ہے۔ چاول کے پانی کی طرح شدت
 سے پانچھانہ کا ہونا۔ جلد کا سرد ہو جانا۔ خط و خالی میں گڈھے پڑنا۔ ہاتھوں پیروں میں
 سُستی۔ ہاتھوں اور پیروں کی انگلیوں میں جھڑی تشنج۔ پیشاب کی قلت یہ سب
 علامتیں اور آثار پیچھے کے ہیں +

بچوں کے بچوں کا ہیضہ

بچوں کے پیچھے کے وقت اکثر غفلت سے کام لیا جاتا ہے اس لئے کہ ان میں
 وہ علامتیں نہیں ہوتی ہیں جو بالغوں میں ہوتی ہیں۔ بہت صورتوں میں بچوں کے
 پیچھے کی علامت اسہال یا پیش کی مانند ہوگی (دیکھو باب ۲) بہت بچوں کو پیچھے میں

صرف خفیف اسہال اور تشنج ہوگا جب گرد و نواح میں ہیضہ پھیلنا ہو اور کوئی تجربہ کار ہو جائے۔ پیٹ میں مرور ہو اور دست آئیں یا تشنج ہو تو اس کا علاج وسیا ہی کرو جبے کہ سیفے کے مریض کا کیا جاتا ہے +

علاج

جبنا جلد ممکن ہو علاج شروع کرنا چاہیے اور جو نئی مرض کی تشخیص ہو جائے تو قریب کے حفظان صحت کے حاکم کو خبر دو اور مریض کو کسی پوشیدہ ڈاکٹر کے سپرد کرو + درد اور دست کے شروع ہوتے ہی مریض کو بستر پر لٹا دو۔ پیشاب اور پاخانہ کا برتن موجود رکھو تاکہ مریض کو بار بار اٹھنا نہ پڑے۔ بالابالہ ہوا پانی ٹھنڈا کر کے نیموں کا عرق ملا کر خیر مقدار میں پینے کو دو۔ چاول کی کابھی۔ یا انڈے کی سفید خا کے پانی کے سوا کچھ کھانے کو نہ دو (دیکھو باب ۴۷)۔ اگر ف آتی ہو تو کچھ دیر کیلئے کھانا روک دو۔ اور خوب پانی پینے کو دو پیٹ کو سینک دینے سے بہت فائدہ ہوگا۔ (دیکھو باب ۲۰) +

حال ہی میں سیفے کا ایک بہت ہی موثر علاج دریافت ہوا ہے اس علاج میں نمک حل کیا ہوا پانی سوئی والی پچکاری کے ذریعہ رگوں میں داخل کیا جاتا ہے آدھ سیر کھولتے ہوئے پانی میں ۱۲۰ گرین خالص نمک حل کیا جاتا ہے۔ اسکو ابال کر صاف کر لیتے ہیں پھر ٹھنڈا کر کے ٹانگ با بازو کی رگوں میں سوئی لگاتے ہیں۔ معلوم شدہ علاجوں میں سے سیفے کا یہ بہترین علاج ہے۔ کسی بار اس دو اگر رگ میں داخل کرنا چاہیے۔ یہ علاج کوئی ڈاکٹر یا ہیشیا ریزس کر سکتی ہے +

برائے مہربانی صحت و ثبات کے دوسرے ایڈیشن صفحہ

نمبر ۲۲۹ پر اس سلب کو چسپان کریں۔

جگے ۵ یا ۶ اونس پر میگنٹ آف پوٹاسیم آدھا سیر

بانی میں حل کیا جائے اسکو پڑھنا چاہیے ۵ یا ۶ گرین پر میگنٹ

آف پوٹاسیم آدھا سیر بانی میں حل کرنا چاہیے۔

Prescription Correction, page 249, Urdu H. & L. 2nd Edition

سب دست کی قدرم ہیں وریں وچوں وریں سے ہیں
گو بیماری کے سب اٹھار جاتے رہیں پر نمک کا عمل جاری رکھیں (دست بند
ہونے کے بعد ٹینک ایڈائنا (حقنہ) جاری نہ رکھیں۔ مریض کو بتا قید سے
زیادہ مقدار میں پانی لیموں کا عرق ملا کر پینے کو دو +
تا وقتیکہ پیشاب نہ ہو لے مریض خطرے میں ہے۔ اور اسی وجہ سے
نمک کا گرم عمل جاری رکھو جب تک گردے سے پورے طور پر اپنا کام کر کے پیشاب
خارج نہ کریں +
اسہال اور جیش کی معمولی پیٹنٹ اشتہاری دو امیں ہرگز استعمال نہ کرو۔

اگر کوئی ڈاکٹر یا ہوشیار نرس نہ مل سکے تو ذیل کا علاج شروع کرو:-
 اس علاج کا بھی تجربہ حال ہی میں کیا گیا اور بہت موثر ثابت ہوا۔ نمک
 کے حقن کے علاوہ پوٹے سیم پرین گنیٹ بھی دو۔ مریض کو تاکید کریں کہ وہ پانی کے
 بجائے پوٹے سیم پرین گنیٹ سولوشن پیے۔ ہر آدھ سیر پانی میں ۵ یا ۱۰ اونس
 پوٹے سیم پرین گنیٹ ملاو۔ اس سولوشن میں سے ۲ یا ۳ اونس لے کر ایک ہی دفعہ
 پیلا دیا جائے۔ علاوہ ازیں ہر آدھ گھنٹے بعد وہ گولی دو جس میں دو گرین پوٹے سیم
 پرین گنیٹ ہو۔ پوٹے سیم پرین گنیٹ کو تھوڑی کیوٹن اور سیلین میں ملا کر گولی
 بنا سکتے ہیں۔ جب گولی بن جائے تو اس پر کراٹیں چڑھا دینی چاہیے۔ پہلے دن آدھ
 آدھ گھنٹے کے بعد اس کی ایک گولی دیجائے۔ اس کے بعد ہر چھ گھنٹے بعد
 ایک گولی دی جائے +

جب دست کسی قدر کم ہوں تو مریض کو چاول کا کابھی دے سکتے ہیں
 گو بیماری کے سب آثار جاتے رہیں پر نمک کا عمل جاری رکھیں (دست بند
 ہونے کے بعد ٹینک ایسڈ اینا (حقنہ) جاری نہ رکھیں۔ مریض کو تاکید سے
 زیادہ مقدار میں پانی۔ لیموں کا عرق ملا کر پینے کو دو +
 تا وقتیکہ پیشاب نہ ہو لے مریض خطرے میں ہے۔ اور اسی وجہ سے
 نمک کا گرم عمل جاری رکھو جب تک گردے پورے طور پر اپنا کام کر کے پیشاب
 خارج نہ کریں +

اسہال اور جیش کی معمولی پیٹنٹ اشتہاری دوائیں ہرگز استعمال نہ کرو۔

نہ کسی قسم کی شراب پلاؤ +

ہیپنے کے مریض کی تیمارداری کرنے والوں کے لئے ہدایتیں

سب سے پہلے یہ ضرور ہے کہ ہیپنے کا مریض ہیپنے کے الگ ہسپتال میں پہنچایا جائے۔ اور اگر ایسا ہسپتال نہ ہو تو مریض الگ کمرے میں رکھا جائے۔ جس میں ایک بلیک۔ ایک کرسی۔ اور ایک میز ہو۔ کمرے کی کھڑکیاں کھلی ہوں اور اگر ہو سکے تو دروازہ اور کھڑکیاں جالی سے بند ہوں تاکہ مکھیاں اندر داخل نہ ہو سکیں +

ہیپنے کا ایک مریض بھی سارے گاؤں یا شہر کو ہیپنے میں مبتلا کر سکتا ہے اگر اُس کے پائخانے اور پیشاب میں فیل وغیرہ دافع عفونت چیزیں نہ ڈالی جائیں۔ غلاظت کسی برتن میں اکٹھا کرو اور اُس میں برابر ایک ہزار حصے میں ایک حصہ بائی کلورائنڈ آف مرکری لوشن ملاؤ در آمدھ سیربانی میں ۱/۲ گرین مرکری ملا کر لوشن تیار کرو۔ لوشن ملانے کے ایک گھنٹے بعد اُس غلاظت کو پھینکنا چاہیئے۔ یہ غلاظت کسی کنوئیں کے پاس یا تالاب میں پھینکی نہ جائے +

اگر بائی کلورائنڈ آف مرکری نہ مل سکے تو کسی کنوئیں یا ندی سے کم از کم ایک سو فٹ دور رکھو در اُس غلاظت کو اُس میں ڈال کر ٹی سے باچونے سے ہاراکھ سے بھر دو۔ صرف خشک موسم میں ہی یہ طریقہ برتا جا سکتا ہے۔ اگر برسات کے دنوں میں کوئی دافع عفونت دوا نہ مل سکے تو غلاظت کو کسی ٹین کے برتن میں ڈال کر ابال ڈالو اور تب باہر پھینک دو +

ہیپنے کے مریض کی غلاظت میں ہیپنے کا اس قدر تیز زہر ہوتا ہے (ہیپنے کے

کیٹروں کی وجہ سے کہ ایک بوند رانی کے دانے کے برابر اگر کسی کھانے یا پانی میں
 پڑ جائے تو اس کے استعمال کرنے والے کو ممکن ہے کہ فوراً سہینہ ہو جائے +
 جس برتن کو مریض نے استعمال کیا ہو جب تک اس کو کھولتے پانی میں خوب
 نہ دھو لو کرے سے باہر نہ لیجاؤ۔ جس شے کو مریض اپنے ہاتھ یا لبوں سے چھوتا ہے
 اس میں زہر ہے (کیونکہ سہینے کے کیڑے اس کے ہاتھوں اور لبوں پر موجود ہیں)
 اس لئے کوئی دوسرا شخص اسے نہ چھوئے۔ جو نرس مریض کی خدمت کرتی ہے
 وہ اپنے ہاتھوں کو اکثر اسے ۱۰۰۰ بائی کلورائڈ آف مرکری سولوشن سے دھو لیا
 کرے۔ وہ اپنی انگلی کسی اپنے ٹھٹھیں نہ ڈالے۔ مریض کے کمرے میں کوئی چیز نہ کھائے
 اور کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھو لے اور پھر چند لمحوں تک مرکری ٹوشن
 میں ڈبائے رکھے +

جب مریض کو شفا ہو جائے تو جس کمرے میں مریض تھا اور اس کا تمام
 سامان، باب ۴ کی آیات کے مطابق صاف کیا جائے +
 افراد کیسے سہینے سے محفوظ رہ سکتے ہیں
 یہ تو اکثر کو معلوم ہو گا کہ تندرست شخص میں جو گٹھڑک جوں ہوتا ہے
 اس سے سہینے کے کیڑے مر جاتے ہیں بشرطیکہ ان کی تعداد از حد کم نہ ہو۔ بس اس
 بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے یہ امر لازمی ہے کہ معدہ اور انشڑیاں تندرست ہوں
 اور سارا جسم بھی تندرست ہو۔ وبائی سہینے کے دنوں میں اکثر یہ بیماری انھیں
 لگتی ہے اور وہی سب سے پہلے مرتے ہیں جو نشے کی چیزیں پیتے ہیں +

ایسے لوگوں کو ہیضہ لگنے کا خطرہ ہے جو خالی معدے پیسنے کے کپڑوں کو
جسم میں آبلے دیتے ہیں یا جس وقت کہ وہ ٹھکے ماندے ہوں +
پیسنے کے کپڑے ہمیشہ مسخ کے راستے داخل ہوتے ہیں اس لئے اس
بیماری سے مطلقاً محفوظ رہنے کے لئے یہ ضرور ہے کہ جو چیز وہ کھاتے یا پیتے ہیں اس کی
ضرورت اُبال لیں اور اُبالنے کے بعد اس شے پر کسی بیٹھنے نہ پائے +
انگلیوں کو مسخ میں نہ ڈالیں +

بعض اوقات کچے پھل یا ترکاری کھانے سے یہ بیماری لگ جاتی ہے۔۔۔
بابوں میں مندرجہ آیات پر عمل کرو تا کہ ہیضے سے بچے رہو۔ اُن بات کو عوام کی
آگاہی کے لئے متعدی پیسنے کے ایام میں ہم مختصراً یہاں دہراتے ہیں +
۱۔ یہ امر یقینی ہو کہ پینے کا پانی یا جس سے دانت اور منہ صاف کئے جاتے
ہیں وہ اُبالا گیا ہے +

۲۔ جب تک غذا خوب بکائی نہ گئی ہو اور گرم گرم دسترخوان پر نہ آئے
اُسے مت کھاؤ +

۳۔ خربوزے۔ کھیرے اور کچے پھل نہ کھاؤ +

۴۔ بازہ ار سے جو چیز خریدتے ہو وہ خطرناک ہے اور جب تک اُسے پہلے
اُبال نہ لو اُسے ہرگز نہ کھاؤ +

۵۔ ایسی کسی شے کو نہ چھو۔ مثلاً تولیا۔ رومال۔ بستر کی چادر پائے یا
چمچے۔ جن کو پیسنے کے رعب نے استعمال کیا ہو جب تک کہ وہ اُس کمرے سے نکلنے

کے بعد اچھی طرح اُبال نہ لی گئی ہوں +

۶۔ کھیاں۔ چوٹیاں وغیرہ سیفے کے کپڑوں کو پھیلاتی ہیں۔ کھانے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنا کہ یہ جانور اُس تک نہ پہنچ سکیں۔ اس بات کی بڑی خبر داری کی جائے کہ جب کھانا پک چکے ایسے طور سے ڈھانپ دیا جائے کہ کھیاں اُس پر بیٹھ نہ سکیں +

۷۔ کھانے یا پینے کی چیزوں کو چھونے سے پہلے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے خوب دھولو +

۸۔ حتی الامکان اُن لوگوں سے نہ ملو جو ایسے خاندانوں یا گھلوں میں رہتے ہیں جہاں وہابی ہیضہ پھیلا ہوا ہے +

۹۔ سفر کرتے وقت اپنے پانی پینے کا پیالہ۔ اپنی چلمچی۔ تولیا وغیرہ ساتھ لے جاؤ۔ کیونکہ ہوٹلوں۔ ریلوں وغیرہ میں پیالوں چلمچیوں وغیرہ کا استعمال خطرناک ہے +

باب ۳۳

STAEGG

ٹائیفس بخار۔ ڈنکیو بخار (لنگڑا) اور طاعون ٹائیفس بخار
 ٹائیفس بخار ایک ایسی بیماری ہے جس کے مختلف نام ہیں مثلاً قید کا بخار۔
 مجاز کا بخار۔ زنانہ بخار وغیرہ۔ ان ناموں سے اس بیماری کی کیفیت معلوم ہو سکتی
 ہے۔ یعنی یہ ایسی بیماری ہے جو ایسے لوگوں میں پائی جاتی ہے جن کو خوراک کافی
 نہیں ملتی۔ یا جو لوگ گنجان اور گندی جگہوں میں رہتے ہیں۔ جن علاقوں میں کل پڑا
 رہتا ہے ان علاقوں میں یہ بیماری آفت برپا کرتی ہے +

یہ تو بخوبی معلوم ہو گیا ہے کہ یہ بخار بدن کی یا سر کی جو ذروں کے ذریعہ پھیلتا
 ہے۔ ممکن ہے کہ دوسرے کیڑوں کے ذریعہ بھی یہ پھیلتا ہو۔ مثلاً مکملوں وغیرہ
 سے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ جس کو یہ بخار ہوگا اس کے پیشاب و پائخاں کے ذریعہ کھانے
 کی اشیاء یا پینے کا پانی آلودہ ہو کر یہ بیماری پھیلائے +

علامات

جب کسی کو ایسی جوئیں کاٹ لیں جو پہلے کسی ٹائیفس کے مریض کو کاٹ چکی
 ہوں تو بارہ دن کے اندر اندر ایک لخت یہ بخار چڑھ جاتا ہے۔ پہلے ٹھنڈ معلوم ہوتی ہے
 اس کے بعد حرارت بہت جلد بڑھ جاتی ہے اور ممکن ہے کہ ہر یاں بھی ہو جائے۔
 تیسرے چوتھے روز یہ بخار ۱۰۴ درجے کا اور کبھی کبھی ۱۰۵ و ۱۰۶ درجے کا ہوتا ہے۔
 اس کے بعد ۴ یا ۵ دن تک یہ بخار صبح کے وقت کچھ کم ہوگا۔ لیکن شام کو حرارت

۱۰۳ یا ۱۰۴ درجہ تک پہنچ جائے گی۔ عموماً چودھویں روز یہ بیماری یکسخت جاتی رہتی ہے۔ بخار کے اترتے وقت پسینہ کثرت سے آتا ہے +

بیماری کے دوسرے یا تیسرے دن بعد بدن پر پھنسیاں جیسی نکل آتی ہیں خاص کر بازوؤں اور کندھوں پر۔ پہلے پہل یہ پھنسیاں کھسروہ کے دانوں کی طرح دکھائی دیتی ہیں۔ کچھ دیر بعد جو پھنسیاں پہلے نکل تھیں ان میں سیاہ رنگ کا نقطہ سا نظر آتا ہے +

علاج

دوائیوں سے یہ بیماری اچھی نہیں ہوتی اور نہ اس کی سیوا دیکھنی ہے۔ جو علاج باب ۳۱ میں تب مرقہ کا بتایا گیا ہے وہ ٹائیفس بخار میں استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ مریض کو بستر پر ٹاڈو۔ بہتر تو یہ ہوگا کہ مریض کی چارپائی گھر کے باہر ہو۔ برآمدے میں یا کسی دیگر سایہ دار جگہ میں جہاں سلاج سے محفوظ رہ سکے مریض کو آبلا ہوا پانی کثرت سے دو۔ اور پھلوں کا رس بھی دو۔ اس کو چاولوں کی کاغی انڈے۔ شوربہ کسٹرڈ۔ ڈبل روٹی کا ٹھنکا یا سنکا ہوا ٹکڑا۔ اور آبلا ہوا دودھ بھی دے سکتے ہیں +

اس بیماری سے کیسے بچیں؟

یہ بیماری ان لوگوں کو نہیں لگتی جو صاف گھروں میں رہتے اور صاف کپڑا پہنتے ہیں۔ کیونکہ ایسے لوگوں کے بستروں اور کپڑوں میں جو مٹی نہیں ہوتی + اگر کسی کے پڑوس میں ٹائیفس بخار ہو تو جو بڑوں کے کاٹنے سے بخار داری

کریں۔ اگر ایسے بیماروں کے درمیان جانا پڑے تو ان کے کپڑوں کو نہ چھوئیں اور نہ ان کے بستروں پر بیٹھیں اور ان کے کسی کپڑے، ٹوپی، جوتی، موزے وغیرہ کو جو ان مریضوں کے استعمال میں آچکے ہوں ہرگز نہ پہنے +

ایسے بیماروں کی تیمارداری کے وقت ان کے بستروں اور بستر کی چادروں کو خوب صاف رکھیں اور بیماروں کے بال کاٹ کر چھوٹے کر دیں اور جب مریض صحت یاب ہو تو اس کے بستر اور کپڑوں کو بال کر صاف کر لیں +
ڈونکیو یا لنگڑا بخار

ڈونکیو ایک متعدی بیماری ہے جو بچپن کے ذریعہ پھیلیتی ہے جن بچپنوں میں ڈونکیو کا زہر ہوتا ہے ان کے کانٹے کے ۳ سے ۶ دن تک میں یہ مرض نشوونما پاتا ہے۔ عموماً یہ بخار یکا یک شروع ہوتا ہے۔ پہلے جاڑا معلوم ہوتا ہے پھر جسم کے کسی حصے میں درد ہونے لگتا ہے۔ کبھی ہاتھ میں کبھی پیروں میں کبھی سر اور پیچہ اور کسی عضو میں بہت شدت کا درد ہوتا ہے۔ سر میں خاص کر پیشانی اور کنپٹی میں برداشت سے باہر درد ہوتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو جاتیں اور رطوبت سے بھر جاتی ہیں۔ بخار کی حرارت ۱۰۳ سے ۱۰۵ درجے تک بہت بڑی سے بڑھ جاتی ہے۔ کھانے کی اشتہا نہیں رہتی۔ کبھی کبھی اس بخار میں قے اور دستلا بھی ہوتا ہے بچوں میں نہر بان اور تشنج بھی ہوتا ہے۔ تیسرے دن بخار پسینے کے ساتھ اتر جاتا ہے۔ اور پیشاب بہت ہوتا ہے اور کبھی دست بھی شدت سے آنے لگتے ہیں۔ مریض کو ایک دو دن کے لئے ذرا افاقہ محسوس ہوتا ہے۔ لیکن درد پھر شروع ہو جاتا ہے

اور بخار بھی چڑھ جاتا ہے۔ دھڑ۔ ٹانگوں اور بازو پر سرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔
کچھ دیر تک بخار رہتا ہے اور جلد اتر جاتا ہے +

علاج

مریض کو بستر پر آرام رکھنا چاہیے۔ اور اس کے بنگ پردن رات پھروں
سے بچنے کے لئے مسہری لگائے رکھو تا کہ پھر اسے کاٹنے کے بعد بیماری دوسرے
لوگوں میں نہ پھیلائیں۔ غذا کے لئے سوائے چاولوں کی کابھی یا نصف ابلے ہوئے
اٹڈے اور پھل کے اور کچھ نہ دیا جائے۔ بخار کے آتے ہی ایک خوراک رینڈی کا
تیل یا الپسم سالٹ دو۔ سر کا درد دور کرنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا رب میں ٹھوگر
کپڑا سر پر رکھو۔ پینے کے لئے اُبلّا ہوا پانی ٹھنڈا کر کے دو۔ پھل کارس یا لیموں کا
عرق دو۔ جسم کے جس عضو میں درد ہو اس کو سینک دو +
اس بیماری سے محفوظ رہنے کے لئے پھروں کے کاٹنے سے بچنا چاہیے۔
ہمیشہ مسہری استعمال کرو اور سفر میں ساتھ رکھو +

طاعون

طاعون کو کالی موت یا پھوڑے والی طاعون بھی کہتے ہیں۔ یہ بیماری طاعون
کے کیڑوں سے پیدا ہوتی ہے۔ پہلے یہ کیڑے جو ہوں میں بیماری پیدا کرتے ہیں
تب جو ہوں۔ پتھوؤں کے ذریعے یہ زہر انسان میں داخل ہوتا ہے اور یہ انسان
کے لئے مہلک و باہ ہے جب یہ بیماری کسی جگہ میں پھیل جاتی ہے تو ہزاروں
کی جان لیتی ہے +

علامتیں

جب طاعون کے کپڑے کسی آدمی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو فوراً ہی یہ بیماری نشوونما پاجاتی ہے۔ عام طور پر تین دن میں یہ زہر اپنا کام کرتا ہے۔ یکایک لرزہ سے بخار چڑھتا ہے اور اس شدت سے ترقی کرتا ہے کہ آن کی آن میں ۱۰۳ یا ۱۰۴ درجے تک پہنچ جاتا ہے۔ سر میں۔ پیٹھ میں اور اعضا میں درد ہونے لگتا ہے۔ قے اور دست بھی شروع ہو جاتے ہیں چند گھنٹوں ہی میں آنکھیں سرخ ہو جاتیں اور چہرے پر خوں اور پریشانی کے آثار نمایاں ہوتے ہیں کبھی کبھی بخار ۱۰۴ درجہ تک بڑھ جاتا ہے اور ایسی حالت میں مریض مر جاتا ہے +

اگر مریض خفیف درجے کا ہے تو بخار عموماً ۱۰۴ درجے تک رہے گا۔ مختلف مقامات کی گلٹیاں ران کے نیچے۔ بغل میں اور گے میں نکلتی ہیں اور بہت درد دیتی ہیں۔ جب تک بیماری رہتی ہے مریض کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے اور اکثر نہروان بھی ہو جاتا ہے +

طاعون کے شروع ہونے کے چند ہی گھنٹے بعد موت واقع ہو سکتی ہے۔ ایک قسم کا طاعون کالی موت یا وبا کہلاتا ہے۔ یہ نام اس لئے دیا گیا کہ جلدیر کا لے جانے نکل آتے ہیں۔ یہ بہت مہلک وبا ہے۔ اس میں انسان دو دن کے اندر ضرور ہی مر جاتا ہے۔ ایک قسم کے طاعون کو مونوگ پلیگ کہتے ہیں۔ اس کا اثر پیچھے پٹروں پر ہوتا ہے۔ اس میں عموماً دو تین دن کے اندر موت واقع ہوتی ہے +

علاج

نہایت مفید و موثر علاج طاعون کا یہ ہے کہ سیکا لگوا یا جائے جس سے طاعون کے کیرٹوں کا زہر مر سکے۔ طاعون کے مریض کی اطلاع حفظان صحت کے حاکم کو فوراً دو۔ اور کسی قابل ڈاکٹر کی زیر نگرانی طاعون زدہ کو رکھو؟ مریض کو کسی کھلے ہوا دار کمرے میں بستر پر لٹا دو۔ اور کثرت سے ٹنڈا پانی پینے کو دو۔ بخار اُتارنے کے لئے بدن کو ٹنڈے پانی سے سپنج کرنا چاہیے۔
(دیکھو نوٹ صفحہ ۱۰۱)

پانی کا بھیگا ہوا کپڑا سر پر رکھو اور اس کو بار بار بدلتے رہو۔ کھانے کو شوربہ۔ چاول کی کانبجی۔ نیم اُبلا ہوا انڈا وغیرہ دو (دیکھو باب ۴۷) +

چکہ مہینہ
ہیضے کی طرح طاعون سے بچنے کے لئے بھی پرہیز درکار ہے۔ سرکار کی طرف سے رفاہ عام کے لئے جو طریقے بتائے جائیں اُن پر بھی عمل کرو اور خاص خاص طریقوں کو بھی استعمال کرو +

جن جگہوں میں طاعون پھیلا ہوا ہو وہاں کے باشندوں اور حکام کو چاہیے کہ وہ وہاں کے تمام چوہوں کو ہلاک کر دیں۔ سڑقوں سے یہ معلوم ہے کہ طاعون کا زہر انسان سے پہلے چوہوں میں داخل ہوتا ہے اور جب یہ مر جاتے ہیں تو جو پستوان کا خون پتے تھے اُن کو انسانوں پر چڑھ جاتے ہیں۔ یہ پستوان طاعون کے مریض کو کاٹ کر اُس کے خون کو اپنے جسم میں لے آتے ہیں اور اس خون میں

طاعون کے کپڑے ہوتے ہیں اور جب یہ پتو کسی آدمی کو کھٹتے ہیں تو وہ کپڑے انسان کے بدن میں داخل ہو کر طاعون پیدا کرتے ہیں +

جہاں چوہے نہیں وہاں طاعون بھی نہیں۔ جو لوگ چوہوں کے مارنے میں مشاق ہیں وہ چوہوں کے مارنے کی باقاعدہ کوشش کریں۔ بھندے نہہر۔ بلیاں اور چوہے بکڑنے والے کتے چوہوں کو مارنے کا موثر وسیلہ ہیں۔ اور سب سے موثر وسیلہ یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں اور غلہ کو ایسی جگہ میں رکھو جہاں چوہے نہ پہنچ سکیں +

چوہے خوراک کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ علاوہ انہیں اُن دیواروں اور فرشوں کو اکھیر کر جہاں چوہوں کے بل تھے ایسی دیوار اور فرش بنائیں جنہیں چوہے بل نہ بنا سکیں۔ چوہوں کا امتحان کرنے کے ذریعہ حکام یہ بتا سکتے ہیں کہ شہر کے کس حصے میں طاعون ہے اور کس حصے میں نہیں +

پلیگ سیرم دوائی کو وہ یکسبب کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ جن کو اس دوائی کا ٹیکا لگایا جاتا ہے وہ اکثر طاعون سے بچے رہتے ہیں اور اگر اُن کو طاعون ہو بھی جائے تو وہ اس کثرت سے نہیں مرتے جس کثرت سے کہ بلا ٹیکہ کے لوگ مرتے ہیں۔ اگر کسی علاقے میں طاعون پھوٹ نکلے تو وہاں کے سب باشندوں کو چھوٹے سے بڑے تک یہ ٹیکا لگوانا چاہیے تاکہ اس بیماری سے بچ سکیں +

جب کسی شہر میں طاعون شروع ہوتا ہے تو آدمیوں کے چار ہونے سے پہلے چوہے مرنے لگتے ہیں۔ اگر کوئی چوہا گھر کے اندر یا باہر مرا ہوا ملے تو بہت

احتیاط کرو۔ اس کی خبر حفظان صحت کے افسر کو کرو اور جب تک افسر نہ آئے جو ہے
کو وہیں رہنے دو۔ جو ہے کو پھینکنے سے پہلے اُس پر کاربالک اسید یا کھوتا ہوا
پانی ڈال دو +

پیتو کے کاٹے سے بچنے کے لئے جن میں کہ پلیگ کا زہر ہے جہاں طاعون
ہو وہاں نہ جاؤ۔ مٹی کا تیل۔ کروڈ کو ل آیل۔ جیس فلوائڈ یا فینیل یا کلیم گھر
کے فرش پر چھڑکنے سے پیتوؤں کو دور کر سکتے ہو۔ دیواروں کے کنارے اور کنوئوں
میں اچھی طرح سے یہ چیزیں چھڑکو۔ پھنکری کا سفوف بھی چھڑکنے سے پیتو نکلتے ہیں +
اگر ایسے گھر میں جانا پڑے جہاں کوئی طاعون سے بیمار ہے تو پہلے طاعون کا ٹیسٹ
کراؤ۔ اور علاوہ اس کے کسی موم جامہ کا لباس نہ او جس میں پاؤں کی جگہ بھی ہو
اُس کو پہنتے سے پیتو بخاری جلد پر نہ چڑھ سکیں گے +
اگر یہ بیماری نوٹک پلیگ ہو تو زس کو چاہیے کہ اپنے منہ پر کوئی تپلا کپڑا
ڈال لے جس کے اندر پیتو نہ گھس سکے +

نوٹک پلیگ نہایت ہی متعدی بیماری ہے۔ ہوا کے ذریعہ اس بیماری
کے کیرے ناک میں گھس جاتے ہیں اور اسی وجہ سے منہ پر تپلا نقاب ڈالنا
ضروری ہے +

باب ۳۴

بیری بیری

ابھی بہت دن نہیں ہوئے کہ یہ مرض ایشیا کے بہت سے حصوں میں بہت پھیلا ہوا تھا۔ اس کی علامتیں مختلف بیماروں میں مختلف ہوتی ہیں۔ بعضوں کے بازو اور ٹانگیں کسی قدر بیکار ہو جاتی ہیں۔ پنڈلیوں اور انگلیوں کے سروں اور پاؤں کے اوپر کی جلد کی حس جاتی رہتی ہے۔ مریض کی ٹانگیں تپلی ہو جاتی ہیں۔ اگر اس کی پنڈلی دبائی جائے تو وہ مارے درد کے چلائے لگتا ہے۔ ٹانگیں کسی قدر بیکار ہو جانے کے باعث مریض چلتے وقت لٹکھڑاتا ہے۔ دور نہیں جانے پاتا۔ کہ اس کا دم اکھڑ جاتا ہے۔ رہ رہ کر دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ آواز بہت دبی ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی تو بالکل بیٹھ ہی جاتی ہے +

بیری بیری کے بعض اور مریضوں کے بازو اور ٹانگیں اور جسم بہت سوج جاتا ہے۔ سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آتی ہے۔ دل کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔ اگر پنڈلی کو دبا جائے تو سخت درد معلوم ہوتا ہے۔ مگر سناں کسی مریض کو نہیں ہوتا۔ زبان سیلی نہیں ہوتی۔ البتہ کبھی اجابت بخوبی ہوتی ہے اور کبھی قبض ہو جاتا ہے +

جسم کے تمام اعصاب کی سوزش کا دوسرا نام بیری بیری ہے جو مصلّا اس کے زیر اہتمام ہوتے ہیں۔ سوزش کے اثر سے وہ یا تو بالکل یا کسی قدر بیکار

ہو جاتے ہیں۔ اس سوزش کا اثر اعصاب حسیت پر اس درد میں نمایاں ہوتا ہے۔ جو جسم کے مختلف حصوں میں محسوس ہوتا ہے۔ جو اعصاب خون کی شریانوں پر چاوی رہتے ہیں وہ سوزش کے اثر سے شریانوں سے خون نکلنے سے نہیں روکتے۔ اسوجہ سے تن۔ ہازوؤں اور ٹانگوں میں جلد تھری سی سو جن پیدا ہو جاتی ہے +

بیری بیری کے اسباب

بیری بیری کا مرض خصوصیت سے ایسے آدمیوں کو ہوتا ہے جو بیشتر سفید چاول کھاتے ہیں۔ ماہرین علم کیمیا اس قسم کے چاولوں کی نہایت ہوشیاری سے دیکھ بھال کر کے یہ رائے ظاہر کی ہے کہ اس کا بیرونی چھلکا اور اندرونی حصہ یکساں نہیں ہوتے۔ جب چاول صاف کئے جاتے ہیں تو بیرونی چھلکا برباد ہو جاتا ہے۔ اس بیرونی چھلکے سے مراد بھوسہ نہیں۔ بلکہ یہ وہ سرخی مائل چھلکا ہے جو بھوسہ اترنے کے بعد چاول پر قائم رہتا ہے۔ اس سرخی مائل چھلکے میں بعض چیزیں ہوتی ہیں جن کی بدولت چاول جسم کی پرورش کے واسطے مفید ثابت ہوتا ہے۔ جب چاول صاف کئے جاتے ہیں۔ تو بیرونی سرخ چھلکا برباد ہو جاتا ہے جو مفید بدن چیز بیرونی چھلکے میں پائی جاتی ہے وہ اور خوراکوں میں بھی ہوتی ہے۔ خاص کر مٹر۔ سیم میں یہ چیز بکثرت پائی جاتی ہے۔ پس جو لوگ صاف چاول اور مچھلی کے علاوہ سبزی ترکاری اور مٹر سیم وغیرہ بھی کھاتے ہیں انہیں بیری بیری کی بیماری لاحق نہیں ہوتی +

بیری بیری کی دست برد سے ننھے بچے بھی محفوظ نہیں رہ سکتے بعض مقامات

میں مثلاً میلہ (پایہ تخت جزائر فلپائن) میں ایک سال کے بچے بچے مرتے ہیں۔
 ان کی تعداد کثیر اس مرض کے باعث ہلاک ہوتی ہے۔ گو ننھے بچے سفید چاول
 نہیں کھاتے مگر ان کی مائیں ضرور کھاتی ہیں۔ جن کے دودھ میں اس چیز کی کمی
 پائی جاتی ہے۔ جو بچے کی توانائی اور تندرستی کے واسطے اس قدر ضروری ہے۔
 اس وجہ سے اس دودھ کو پینے سے بچے بیری بیری میں مبتلا ہو جاتے ہیں +
 جب بچہ اس بیماری سے بیمار ہوتا ہے تو حسب ذیل علامات رونما ہوتی ہیں:-
 چونکہ ننھے بچے مائیں کی چھاتی کا دودھ پی کر جیتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ
 دو مہینے کی عمر میں اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جب شروع میں بچہ بیمار
 نہیں معلوم ہوتا تو اس کا چہرہ بھرا ہوا اور پیارا معلوم ہوتا ہے۔ وہ غٹ غٹ
 دودھ پیتا ہے اور خوشی خوشی کھیلتا اور غل مچاتا ہے۔ مگر باوجود اس کے بھی اس کا
 منہ اور ناک قدرے نیلا سا معلوم ہوتا ہے۔ وہ کچھ بے چین سارہتا ہے۔ اسے
 خاطر خواہ نیند نہیں آتی۔ اس کی آواز بیٹھ جاتی ہے۔ بعض حالتوں میں بیمار ہونے
 کے بعد ہی بچہ یکایک چلا اٹھتا ہے۔ اور برابر زور زور سے روتا رہتا ہے۔ پھر
 اس کے ہاتھ پاؤں ایٹھ جاتے ہیں اور وہ چند ہی گھنٹے میں ٹڑپ ٹڑپ کر جان
 دے دیتا ہے۔ بعض بچوں کو قبض ہو جاتا ہے۔ اور سانس لینے میں بڑی مشکل
 پیش آتی ہے۔ بچہ کراہتا اور لمبا سانس لیتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلا پڑ جاتا ہے
 اس کا سانس اور نبض تیز ہو جاتی ہے۔ مگر بخار نہیں ہوتا۔ اگر احتیاط سے
 باز پرس کی جائے تو یہ بات ظاہر ہوگی کہ اس کی ماں سفید چاول کھانے کی

عادی ہے +

بیری بیری کا انسداد

جو کچھ اوپر بیان ہوا ہے اس سے بالواسطہ یہ بات ظاہر ہو جائے گی کہ اس مرض کا انسداد کس طرح ہو سکتا ہے۔ بعبارت دیگر ہماری یہ مراد ہے کہ صاف چکلیے چاول ہرگز نہ کھاؤ۔ بلکہ معمولی سادہ چاول استعمال کیے جائیں۔ اس طریقے سے اس مہلک بیماری کا بغیر اضافہ خرچ بخوبی انسداد ہو سکتا ہے۔ چاول جا بے صاف ہوں یا سادہ۔ بھوک ایک جیسی لگتی ہے۔ اگر چاولوں کو بھوسی سے علیحدہ کرنے کے بعد صاف چکلیے کرنے کا مذموم دستور مروج نہ ہوتا جس سے ان کا سُرخ مائل بیریونی چھلکا برباد ہو جاتا ہے تو بیری بیری جیسا ملعون مرض پیدا نہ ہوتا جو ایک طرح کی بولناک بلا ہے +

یہ نہایت ضروری ہے کہ جو لوگ بیری بیری کے پیدا ہونے کا سبب جانتے ہیں۔ ان کا فرض ہے کہ وہ دوسروں کو صاف چاول کھانے کے مہلک نتائج سے متنبہ کر دیں۔ معمولی چاول صاف چکلیے چاول سے بدرجہا اچھے ہوتے ہیں۔ اس لئے سمجھدار لوگوں کو چاہیئے کہ دوسروں کے واسطے نیک نمونہ قائم کرنے کے مقصد سے رنگوں کے سفید چاول نہ کھائیں۔ بلکہ معمولی دیسی چاول کھایا کریں۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا بھی ضروری ہے کہ چاول کے ساتھ نرمی مچھلی ہی نہ کھایا کریں بلکہ دال ضرور کھانی چاہیئے +

بیری بیری کا علاج

بیری بیری کے انسداد کی جو ترکیب پہلے بیان ہو چکی ہے۔ اگر بیماری کی بڑی صورت اختیار کرنے سے پہلے اس پر عمل کیا جائے تو شفا ضرور ہوگی۔
 اور جب یہ بیماری غالب آجائے تو اس دوا کا استعمال لازم ہے جو اس گرد سے نکالی جاتی ہے جو چاول صاف کرنے کے وقت بھڑتی ہے +

نوٹ: بیری بیری کا علاج

بیری بیری کے علاج کے متعلق مزید براں حسب ذیل امور کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔
 بیری بیری کی علامات پہچان کر بھٹ پٹ علاج کرانے سے جلد افاقہ ہو جاتا ہے۔
 مریض کو آرام سے ٹٹا دینا چاہیے۔ ہاتھ اور پاؤں کی مالش کی جائے۔
 پاؤں گرم پانی میں ڈالنے چاہئیں۔ معدے پر کبھی ٹھنڈے پانی کی اور کبھی گرم پانی کی بوتل رکھنا چاہیے۔ ریڈی کے تیل سے معدے کو صاف کر دینا چاہیے
 یا کسی دوسری سہل شے سے ۱ سے کھانے کو ایسی چیزیں دی جائیں۔ جو انسان کی توانائی اور تقویت کے واسطے ضروری ہیں۔ چھوٹا بچہ بھر یا زیادہ سے زیادہ ایک
 چمچ بھرا سیٹ کھولتے دودھ میں گھول کر کھانے کے بعد ہی پینا چاہیے۔ اس بیماری کے مریضوں کے واسطے حسب ذیل خوراک مفید سمجھی جاتی ہے۔

زرم پکتے ہوئے انڈے۔ دودھ شرسیم وغیرہ۔ ڈبل روٹی۔ لیموں کا عرق
 اسپناک۔ اخروٹ۔ اور بازاری وٹے میں۔ جب جملہ علامات مٹ جائیں تو
 بھی کئی دن بلکہ کئی ہفتے تک کھانے پینے میں احتیاط ضرور ہی ہے +

باب ۳۵

کرم امعا

بہت ننھے کٹرے ایسے ہوتے ہیں جو انسان کے جسم کے اندر بخوبی رہتے
اور پرورش پاتے ہیں۔ ان میں سے بعض زیادہ اور بعض کم ضرر رساں ہوتے
ہیں۔ اس باب میں صرف عام قسم کے کٹروں کا ذکر ہوگا +

شکمی کچھوے

ان کٹروں کا جسم گول مگر دونوں سرے نوک دار ہوتے ہیں۔ ان کی
لبانی کم از کم چار انچ اور زیادہ سے زیادہ چھ انچ ہوتی ہے۔ گویہ چھوٹا شری
ہی میں رہتے ہیں مگر کسی کسی معدے میں بھی جا پونچتے ہیں۔ بعض مرتبہ وہ
قے کے ساتھ باہر نکل آتے ہیں۔ یا حلق میں رنگتے پھرتے ہیں۔ اگر وہ بچے
کی ہوا کی نالی میں جا گھسے تو اس کا دم گھٹ جاتا ہے۔ اگر بچے کے پیٹ میں
جا رہی کچھوے ہوں تو کوئی خاص علامت نمایاں نہ ہوگی۔ لیکن اگر زیادہ کٹرے
ہوں گے تو بچے کی سبک کم ہو جائے گی اور کسی کسی اس کا جی متلائے گا۔ کسی
کبھی پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہوتا ہے۔ ناک کھانا اور سوتے وقت دانت
پیسنا بھی ظاہر کرتا ہے کہ اس کے پیٹ میں کچھوے ہیں۔ پانخانہ معائنہ
کر کے ڈاکٹر خردین سے بتا سکتا ہے۔ کہ آیا اس کے معدے میں کچھوے
ہیں یا نہیں +

علاج

جس بچے کے پیٹ میں کیڑے ہوں اسے دوپہر کے وقت کسٹرائل پلا دو۔
 اور اسی دن شام کے وقت آدھ گرین سٹونین کھلائی جائے۔ اگر اس دوا
 میں ذرا سی چینی ملا دی جائے تو بچہ اسے شوق سے کھا جائے گا۔ پھر دوسرے دن
 صبح ہی اور آدھ گرین سٹونین دینا چاہیے۔ اور پھر دوپہر کو اتنی ہی دوا سٹونین
 پھر کھلانا چاہیے۔ اس کے کوئی دو گھنٹے بعد کسٹرائل کی ایک اور خوراک پلائی
 جائے بچے کے پیٹ سے کچھ نکالنے کی جب تک دوا دی جائے۔ تو اسے
 سبزی ترکاری نہ دیکھائے بلکہ اسے چاول۔ شوربہ اور انڈا دینا چاہیے۔ اگر
 کھانے میں پرہیز نہ کرایا جائے تو سٹونین کے اثر سے بچے کے پیٹ کے کیڑے
 ہرگز ہلاک نہیں ہوں گے +

یہ ممکن نہیں ہے کہ بچے کے پیٹ میں کچھ پیدا نہ ہوں۔ اس واسطے
 یہ ضروری ہے کہ اسے ہر سال سٹونین کی چند خوراکیں دی جائیں۔ اگر بچے کے
 پیٹ میں دروند ہو۔ یا اس کا جی نہ متلائے تو اس سے یہ سمجھنا چاہیے کہ اس کا
 پیٹ دوچار کیڑوں سے کلیتہً خالی ہے۔ وہ ہاضمہ میں رخنہ انداز ہوتے ہیں اور
 خون جسم کے ہر حصہ میں نہیں پہنچ سکے گا جس سے جسم کمزور و نامی
 قلیل واقع ہوتا ہے +

سٹونین زہریلی دوا ہے اس وجہ سے متوڑی مقدار میں دینی چاہیے۔
 جب یہ دوا بچے کو دی جاتی ہے تو اس سے پیشاب زرد ہو جاتا ہے اور اسے

عام طور پر زردی ہی زردی بھولی ہوئی دکھائی دے گی۔ مگر اس کا کوئی نقصان
نہیں ہے یہ کیفیت جلد رفع ہو جائے گی +
کچھ بچوں سے بچنے کا طریقہ

بعض لوگ اس وہم میں مبتلا ہیں کہ کچھ بچے خود بخود بچے کے پیٹ میں پھل
ہوتے ہیں۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ بلکہ غذا اور پانی کے ذریعہ سے اس
کیڑے کے انڈے بچے کے پیٹ میں داخل ہوتے ہیں۔ کرم امعا بہت
انڈے دیتے ہیں جو پانخانہ کے ساتھ باہر نکلتے رہتے ہیں۔ وہ زمین یا مالا



یا ندی نالوں میں پھیل جاتے
ہیں۔ یا سبزی ترکاریوں
میں پیوست ہو جاتے ہیں
اس وجہ سے یہ ضروری
ہے کہ پانی پکا کر پیا جائے
اور بازار سے جو سبزی گھر
میں لائی جائے اسے کچی
نہیں بلکہ پکا کر کھانا چاہیے
بچوں کو کھولتے پانی سے

انڈوں کے اندرون جراثیم

دھونا اور پھیل کر کھانا مفید ہوگا۔ بچوں کو اپنی انگلیاں منہ میں ڈالنے سے منع
کر دینا چاہیے کیونکہ ان کے پیلے ہاتھوں کی انگلیوں میں کیڑوں کے انڈے

اگر بیماری پیدا کرنے والے جراثیم ہوتے ہیں جس سے بیماری پیدا ہو جاتی ہے
بچے کو ہر ایک چیز منہ میں نہ ڈالنے دینا چاہیے۔ ممکن ہے کہ اس پر بیماری کے
منہ منہ کرم ہوں۔ کتے اور بلیوں کے پیٹ میں بھی کسی قسم کے کیڑے ہوتے ہیں
جب وہ کسی بچے کا ہاتھ چاٹتے ہیں تو جراثیم اس کے ہاتھ کو لگ جاتے ہیں اور جب
بچہ اپنا ہاتھ منہ میں ڈالتا ہے تو کیڑوں کے انڈے اس کے منہ سے لگ جاتے ہیں
اس وجہ سے گھر میں کتے اور بلیاں نہ رکھنی چاہئیں۔ اور اگر ہوں تو انہیں بچے کا
منہ چاٹنے نہ دینا چاہیے +

کدو دانہ

بہت مقاموں میں فی دس آدمیوں میں نو آدمی ایسے ہوتے ہیں جن کے
شکم میں کدو دانہ ہوتا ہے۔ یہ بیماری بہت مشہور ہے اور اس سے انسان
نہایت آسانی سے بچ سکتا ہے۔ اگلے وقتوں میں بعض جگہوں کے آدمی بالکل
نکتے اور بے مصرف شمار ہوتے تھے۔ مگر بعد کو یہ ظاہر ہوا کہ پیٹ کے کیڑوں کے زہر
کے سبب سے وہ ناتوان اور کمزور ہیں۔ مگر جیسے ہی ان کے مرض کا علاج کیا گیا
اور اس بیماری کو روکنے کی کوشش کی گئی وہ لوگ جو پہلے سست اور کاہل تصور
کئے جاتے تھے، محنتی، بلند ہمت اور کارآمد ثابت ہونے لگے +

کدو دانہ ۱۲ انچ سے لے کر آدمی کے انچ تک لمبا اور سینے کے تاگے کی مانند موٹا
ہوتا ہے۔ اگر آدمی انچ سفید تاگے توڑ کر زمین پر ڈال دے جائیں۔ تو یہ کدو دانہ
کی مانند دکھائی دیں گے۔ یہ کیڑے بچے اور جوان دونوں کے جسم میں داخل

ہو جاتے ہیں۔ بعض حالتوں میں ان کی تعداد دس بیس ہوتی ہے۔ اور بعض حالتوں میں کئی ہزار کیڑے انٹیڑیوں کے اندر پائے جاتے ہیں۔ یہ انٹیڑیوں کے اندر کی طرف چھٹ جاتے اور خون پیا پیا کر پرورش پاتے رہتے ہیں۔ نہ صرف خون ہی چوستے ہیں بلکہ انٹیڑیوں کے استر میں زخم کر دیتے ہیں۔ جن سے متواتر خون اُتار رہتا ہے۔ متواتر خون برباد ہونے اور تیر کیڑوں کی حرکتوں سے جسم کے اندر زہر پلا ہوا پیدا ہونے سے آدمی لاغر۔ کمزور و دندورو ہو جاتا ہے۔ قوت جسمانی اس قدر کم ہوتی ہے کہ وہ اور امراض خاص کر سرل کا جلد شکار ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کے پیٹ میں یہ کیڑے ہوتے ہیں وہ زرد اور ناتوان رہتے ہیں۔ نہ تو ان کا جسم بڑھتا ہے اور ذہن ترقی کر سکتا ہے۔ جسمانی نو پیران کیڑوں کے زہر کا ایسا مضر اثر ہوتا ہے کہ اٹھارہ بیس سال کا جوان دس بارہ سال کے بچے کی مانند معلوم ہوتا ہے اگر کسی چھوٹے لڑکے کے جسم میں یہ کیڑے کثیر تعداد میں پیدا ہو جائیں تو وہ پڑھنے لکھنے میں بڑا سست ہوگا +

کہ ودانہ کی علامتیں

جلد کی پلاسٹ۔ بدن کی سستی۔ اور معدے میں کبھی کبھی درد اٹھنا۔ دماغی سستی۔ مٹی یا چونہ کھانا وغیرہ علامتوں سے عیاں ہو جاتا ہے کہ بچے یا جوان کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ اگر ڈاکٹر خرد بین سے پانچا نہ کا معائنہ کرے تو ٹھیکہ بتا سکتا ہے آیا پیٹ میں کیڑے ہیں یا نہیں۔ تلوے کی کھلی سے جو انگوٹھا اور تلوے کے مچ میں ہوتی ہے ظاہر ہوتا ہے کہ کہ ودانہ پیر کی جلد کے راستہ

سے جسم میں داخل ہو رہا ہے +

کدو دانہ پھیلنے اور اس کے انسداد کے اسباب

انسٹریوں کے کدو دانے بے تعداد انڈے دیتے ہیں جو پائخانہ کے ساتھ

باہر نکل نکل کر پھلتے رہتے ہیں۔ یہ انڈے بڑھتے بڑھتے دس دن میں کٹرے

بن جاتے ہیں جو صحن۔ یا باغ یا کھیتوں کی مٹی میں پیوست رہتے ہیں۔ وہ

سبزی ترکاری اور پانی میں بھی مل جاتے ہیں۔ اگر کچی ترکاری اور بے اُبالا پانی

پیا جائے تو جسم کے اندر گھس جاتے ہیں۔ جو لوگ کدو دانہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔

ان کی تعداد کثیر کو نیگے پاؤں پھرنے سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ جو کٹرے

مٹی میں ملے ہوتے ہیں وہ پاؤں یا ہاتھوں میں لگ جاتے ہیں۔ اور جلد کے

راستہ سے جسم میں جاد داخل ہوتے ہیں۔ آخر کاہ ہوتے ہوتے وہ انسٹریوں کے

استر میں جاگزین ہو کر خون چوسنا شروع کر دیتے ہیں +

اس بیماری کے انسداد کا یہ طریقہ ہے کہ کھلے میدان میں پائخانہ نہ کیا جائے

اس غرض سے خاص پائخانے تعمیر ہونے چاہئیں۔ اگر کدو دانہ کے مرض زمین

کے بجائے خاص پائخانے میں رفع حاجت کریں تو بہت جلد اس مرض کی بیخ کنی

ہو سکتی ہے۔ لیکن جب تک ایسے بیمار زمین پر پائخانہ کرتے رہیں گے یا ایسے

پائخانے میں رفع حاجت کریں گے کہ جہاں سے مینھ یا سورا یا مرغی کے وسیلہ

سے غلاظت پھیل سکتی ہے۔ یا مکھیوں کے ذریعہ سے گھروں میں پہنچ سکتی ہے

کدو دانہ کا انسداد محال ہے +

پانخانوں میں بالٹیاں ہونی چاہئیں جو ڈھانک دی جا سکیں۔ یہ بالٹیاں روز
 خالی اور صاف کرنی چاہئیں۔ ان کی بنجاست باغوں اور کھیتوں میں نہیں ڈالنا چاہیے بلکہ
 گڑھا کھود کر گارڈینی چاہیے۔ اگر پانخانہ نہ بن سکے تو دوسرا عمدہ طریقہ یہ ہے کہ زمین
 میں گڑھا کھود لو۔ اور ایسا صندوق لو۔ کہ جس کے اندر کسی درز سے کھیاں نہ گھسنے
 پائیں۔ اس کے پیندے میں ایک سوراخ کر لو۔ اسے اونڈھا کر کے اس گڑھے پر
 دھرو۔ اور اس کے نچلے حصہ کو مٹی سے پاٹ دو۔ پھر ایک تختہ صندوق کا چھید
 بند کرنے کے واسطے اس کے اوپر لگا دو۔ تاکہ جب پانخانہ سے فراغت پاؤ تو اس کا
 منہ بخوبی بند ہو جائے۔ چند روز کے بعد صندوق اٹھا کر دوسری جگہ رکھ دو۔ اور
 گڑھے کو مٹی سے پاٹ کر برابر کر دو۔ اس طرح پر نہ تو کھیاں میلے پر بیٹھ سکیں گی۔
 اور نہ میلہ زمین پر پھیلنے پائے گا +

کہ ودانے زمین میں چھ مہینے تک زندہ رہ سکتے ہیں۔ بعض وقت اس سے بھی
 زیادہ عرصہ تک قائم رہتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ باغ یا کھیت میں جہاں میلہ
 ڈالا گیا ہو۔ تنگے پاؤں چلنا پھرنا خالی از خطرہ نہیں ہے۔ اس سے بچنے کی سب سے
 عمدہ ترکیب یہ ہے کہ کبھی تنگے پاؤں مت پھرو۔ اور اپنے ہاتھ سے باغ یا کھیت
 کی مٹی مت کھودو۔ بغیر ابالے پانی مت پیو۔ اور کچی ترکاری مت کھاؤ۔ جب تک
 اسے خوب چلتے پانی سے دھویا نہ جائے +

بچے جو تنگے کو دتے پھرتے ہیں باجوڑوں کے بل زمین پر بیٹھ جاتے ہیں
 کہ ودانہ میں مبتلا ہو جائے ہیں +

طریقہ علاج

کدودانہ کا علاج اسپم سالٹ اور ست اجوائن سے کیا جاتا ہے۔ اول الذکر سے پیٹ کا فضلہ صاف ہوتا ہے۔ تاکہ آخر الذکر دوا اپنا پورا اثر دکھاسکے۔ اور کدودانہ کا استعمال کر ڈالے جب رات کو ست اجوائن دینا ہو تو مرہن کو رات کی خوراک سے احتراز لازم ہے۔ رات کو اسپم سالٹ کی خوراک لینا چاہیے۔ صبح کو جب اجابت با فراغت آجائے تو ست اجوائن کی نصف خوراک کھانا چاہیے دو گھنٹے کے بعد باقی نصف خوراک بھی لے لینا چاہیے۔ اس کے دو گھنٹے بعد پھر اسپم سالٹ کی دوسری خوراک لینا چاہیے جس سے وہ کدودانے جو ست اجوائن کے اثر سے کمزور پڑ گئے ہیں۔ انٹریوں سے بالکل خارج ہو جائیں گے ست اجوائن کی خوراک کھانے کے بعد مرہن کو آدھ گھنٹے تک دایں پہلو پر لیٹ رہنا چاہیے۔ جب تک اسپم سالٹ کی دو پہر کی دوسری خوراک اپنا اثر نہ دکھائے مرہن کو کوئی چیز نہیں کھانا چاہیے۔ البتہ پانی یا چار پینی چاہیے مگر غذا نہیں۔ اگر شراب یا الکحل یا کسی قسم کا تیل یا باگوشت کھایا جائے تو ست اجوائن سے زہر پیدا ہو جائے گا۔ اس وجہ سے مذکورہ صدر چیزوں سے پرہیز لازم ہے +

ست اجوائن کو خوب پیس لینا چاہیے۔ مقدار خوراک کے دو حصے کر لو اور دو گھنٹے کے وقفہ کے بعد کھانا چاہیے۔ مختلف عمروں کے لئے مختلف مقدار مناسب معلوم ہوتی ہے جس کی تفصیل حسب ذیل ہے:-

ایک سال سے لے کر پانچ سال کے بچے کے واسطے ست اجوائن دوا تھامول کی مقدار ۱۰، گرین

کبھی لڑکیوں کے اندام نہانی کے اندر گھس جاتے ہیں جس کے سبب سے اندر
کھجلی ہوتی اور پانی نکلتا ہے۔ ایسے کرم کمزور اور میلے بچوں میں بہت پائے
جاتے ہیں +

طریقہ علاج

چونے کے علاج کے واسطے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچے کی غذا
پر توجہ کی جائے۔ اسے صاف اور مقوی غذا دینا مفید ہوگا۔ اسے بار بار اناپ
بشاپ چیزیں کھانے سے روکا جائے +

اسے پہلے ہلکی خوراک کسٹرائل کی دی جائے۔ اس کے بعد بیس گرین
کونین ایک پاؤ گرم پانی میں حل کر کے مفید میں آئنا کے ذریعہ سے داخل کرنا چاہیے۔
کونین کی جگہ تین چھوٹے چمچے نمک حل کیا جاسکتا ہے۔ بچے کو ایسے طریق پر لگانا
چاہیے کہ وہ اس حل شدہ نمک کو حتی المقدور دیر تک اندر رہنے دے۔ اسی طرح
پانی میں نمک یا کونین گھول کر تیسرے دن رات کو بچے کے اندر پاخانہ کے راستہ
سے داخل کیا جائے۔ ایک مہینے تک یہی علاج ہونا چاہیے۔ اگر اس سے اتفاق
نہ ہو تو کوشیا (تلخ ذائقہ لکڑی) کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک پاؤ پانی
میں بارہ گھنٹے تک بھگو دو۔ پھر پانی تھار کر پاخانہ کے راستہ سے انٹریوں
میں داخل کیا جائے +

خارش دفع کرنے کے لئے ہونڈکار بالک ایسڈ و چمچے و اسیلین میں
مرہم بنا کر پاخانہ کی جگہ کے اندر کی طرف لگایا جائے۔

جب بچہ مقعد کو کھجلاتا ہے تو اس بیماری کے کیڑوں کے انڈے اس کے
ہاتھ میں لگ جاتے ہیں۔ اس لئے ہاتھ فوراً دھلا دینے چاہئیں۔ اور ناخن
تراش دیے جائیں۔ اور اس کے چوتھے بھی ہر روز دھوئے جائیں۔ اگر ان باتوں
کا پورا خیال کیا جائے تو بچہ کرم کی چھوت سے بار بار اپنے کو نقصان نہیں
ہونچانے پائے گا۔

لمبے کیچوے (ٹیپ ورم)

لمبے کیچوے بہت ہی مہین اور لمبے ہوتے ہیں۔ جن کی لمبائی دس اور
بیس فٹ کے درمیان پائی گئی ہے۔ یہ کیڑے بلیوں اور کتوں سے بہت پھلنے
سے لگ جاتے ہیں۔ یا گائے، سور وغیرہ جانور کا جسے خسره وغیرہ کا مرض ہو۔
گوشت کھانے سے یہ کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض آلودہ ایسا نکما گوشت
ہوتا ہے کہ اس پر سفید داغ پائے جاتے ہیں۔ جو ٹیپ ورم ہوتے ہیں۔ اگر کوئی
آدمی ایسا گوشت اچھی طرح پکائے بغیر کھائے تو کیڑے اس کے معدے میں
داخل ہو کر پرورش پا کر بڑھنے رہیں گے۔

کوئی ایسی خاص علامت نہیں ہے کہ جس سے ان کیڑوں کی باسانی ختم
ہو سکے۔ اگر کوئی علامت ہے تو یہ ہے کہ بدھنی۔ سخت درد معدہ۔ رنگت کی
زردی۔ سر درد ہوتا ہے کسی وقت سر جکراتا ہے۔ مگر سب سے بڑی اور اچھی
علامت یہ ہے۔ کہ اس کیڑے کے ٹکڑے پائے غانے میں پائے
جاتے ہیں۔

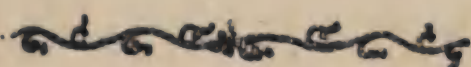
طریقہ علاج

علاج میں سب سے مقدم بات یہ ہے کہ کیڑے کا سر باہر نکالا جائے۔ اگر ایسا نہ ہو گا تو کیڑا بڑھتا چلا جائے گا۔ اس کا طریقہ علاج حسب ذیل ہے:-
 علاج شروع کرنے سے دو روز قبل کسی قسم کی ثقیل غذا نہ کھائی جائے۔
 فقط شوربہ۔ چاول کی کابھی۔ اور نیم اُبلانا چاہیے۔ دو روز تک مریض کو بستر ہی میں لٹائے رکھو۔ پہلے دن کسٹرائل کی ایک خوراک دی جائے۔
 اس دن اسے کچھ اور نہ کھانا چاہیے۔ دوسرے دن اگر مریض پانچ برس کا بچہ ہو تو تیس بوند اولیورین آف میل فرن دیا جائے۔ چونکہ یہ چیز بد ذائقہ ہوتی ہے اس لئے اسے کابھی میں ملا کر کھلانا چاہیے۔ دو یا تین گھنٹے بعد پھر تیس بوند میل فرن دیا جائے۔ اس درمیان میں مریض کو چپ چاپ بسترے ہی میں لیٹے رہنا چاہیے۔ جب میل فرن کی آخری خوراک کو کھائے ہوئے چار پانچ گھنٹے گزر جائیں تو کسٹرائل قدرے زیادہ مقدار میں دینا چاہیے۔ جب احابت ہو تو کسی ایسے صاف برتن میں لو جس میں گرم پانی ہو۔ تاکہ معلوم ہو کہ آیا کیچوے کا سر قطع ہو کر باہر آ گیا ہے یا نہیں +
 ٹیپ ورم کے ضرر رساں اثر سے اوروں کو بچانے کا یہ طریقہ ہے۔ کہ پاستخانہ کو زمین میں اچھی طرح گاڑ دیا جائے۔ یا اس میں دافع عفونت دوا ملا کر اس کی جھوٹ کے زہر کو بالکل بیکار کر دیا جائے۔ اور جو گوشت کھانے کے واسطے گھر میں آتا ہے اسے خوب پکایا جائے۔ علاوہ بریں اس امر کو بھی فراموش

نہ کرنا چاہیے کہ کتے اور بلیوں کے پیٹ میں ٹیپ ورم ہوتے ہیں۔ اس لئے
انہیں گھر کے اندر نہ گھسنے دیا جائے۔ اور نہ ہی بچوں کے ہاتھ منہ چاٹنے
دئے جائیں +

تاروا (ٹری کیفینہ)

یہ بھی ایک قسم کا کیڑا ہے جو سور کا گوشت کھانے سے پیدا ہوتا ہے
یہ معدے میں نہیں رہتا۔ بلکہ ریشوں اور پٹھوں کے اندر چلا جاتا ہے اور
درد پیدا کرتا ہے۔ کچھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ جسم کے مختلف عضلات میں درد
ہونے لگتا ہے۔ اگر ہاتھ پاؤں یا دیگر اعضا ہلاؤ تو بہت درد محسوس ہوتا
ہے۔ مگر جوڑوں میں بالکل درد نہیں ہوتا۔ اگر پٹھوں کو ذرا دباؤ تو نرم معلوم
ہوتے ہیں۔ آنکھوں کے نیچے سوزش نمایاں ہو جاتی ہے اور سانس اوجھا جلتا ہے +
کوئی علاج ایسا نہیں ہے جو کارگر ثابت ہو۔ روز کسٹرائل پلاتے رہو۔
تاکہ اگر معدے کے اندر کیڑے ہوں تو نکل جائیں۔ لیکن جو کیڑے جسم کے پٹھوں
کے اندر پیوست ہو گئے ہیں۔ ان سے رستگاری پانا محال ہے۔ اس مرض کا
نفسہ ادھر تک یوں ہی ہو سکتا ہے کہ سور کا گوشت کھانا چھوڑ دیا جائے +



باب ۳۶

غذو و حلق۔ غدو و دگی۔ زکام۔ خراش حلق۔ سرفہ اور وبائی نزلہ
غذو و حلق اور غدو و دگی۔

جب حلق کے غدو و دگی میں کوئی مرض لاحق ہوتا ہے تو ناک بہنے لگتی ہے
اور اس میں خراش ہوتی ہے۔ ناک میں کھر کھر اہٹ۔ پھینکیں۔ منہ اور
ناک کے آس پاس سوزش ہو جاتی ہے۔ مطالعہ میں جی نہیں لگتا۔ منہ بھار کر
سوننا پڑتا ہے۔ کان کو بار بار مسلنا۔ گویا کہ اس میں درد محسوس ہوتا ہے۔
منہ سے سانس لینے کی ضرورت اس وجہ سے محسوس ہوتی ہے کہ غدو و دگی
بڑھ گئے ہیں۔ جو بچے حالت غربت میں پرورش پاتے اور سیلے گھروں میں رہتے
ہیں۔ وہ اس مرض کا عموماً شکار ہوتے ہیں۔ انکو ٹھاچو نے یا ربرگی جو سنی
سے بھی یہ بیماری پیدا ہو جاتی ہے +

غذو و دگی حلق کی پچھلی طرف جہاں ناک اور حلق باہم ملتے ہیں۔ واقع
ہوتے ہیں۔ ان کی شکل گوبھی کے چھوٹے پھول کی طرح ہوتی ہے۔ مگر رنگت
لال ہوتی ہے۔ یہ کچھ کچھ ہاتھ پر ابھرے ہوئے گڑے کی مانند ہوتے ہیں۔
یہ ناک کے پچھلے سرے کی طرف بڑھتے بڑھتے ناک کا سوراخ روک دیتے ہیں۔
اس وجہ سے منہ سے سانس لینا پڑتا ہے۔ (تصویر ملاحظہ ہو) ناک کی بجائے
جب منہ سے سانس لیا جائے تو گرد و غبار اور امراض کے جراثیم جسم میں داخل

ہوتے ہیں۔ جن بچوں کے غدود حلق بڑھ جاتے ہیں۔ ان کے کان میں کچھ درد

معلوم ہوتا ہے۔ اور کبھی کبھی

کان سے مواد بھی نکلتا ہے۔

اگر کان میں درد ہو اور مادہ

نکلتا رہے تو نہ صرف لڑکا بہرہ

ہی ہو جاتا ہے بلکہ اسے شدید

مرض یعنی دماغی بخار بھی ہو جاتا

ہے۔ اس لئے یہ مناسب ہے

کہ بچے کا منہ کھلو کر اور چھپے

۱۔ ایڈینوائڈس۔ ۲۔ گلیٹیوں کے اوپر کا بیوند۔

سے اس کی زبان دبا کر دیکھنا چاہیے آیا غدود حلق بڑھے ہوئے تو نہیں ہیں مگر

بیاری نہ ہو تو وہ نہیں بڑھتے۔ اور ان کا گلابی رنگ منہ کے دیگر اندرونی حصوں

کی مانند ہوتا ہے۔ لیکن بڑھا ہوا غدود (غدود) لال رنگ کا ہوتا ہے۔ اور اس پر

سفید مادہ یا بلغم ہوتا ہے۔ جب یکایک غدود بڑھ جاتے ہیں تو بچے کے حلق اور

سر میں درد اور بخار ہو جاتا ہے۔ جب وہ کوئی چیز کھانا یا پیتا ہے تو حلق کا

درد بڑھ جاتا ہے +

بچے کو اچھی طرح دیکھنا چاہیے۔ آیا کان کے چھپے اور گردن کی جلد کے نیچے

گلیٹیاں تو نہیں ہیں۔ اگر ہوں تو اس سے یہ سمجھ لینا چاہیے کہ ناک۔ حلق۔

کانوں۔ یادداشتوں میں کچھ زہر ہے جس کا علاج ضروری ہے۔ تاکہ یہ جسم کے

باقی حصوں میں نہ پھیلنے پائے۔ جب حلق کے غدود بہت بڑھ جاتے ہیں تو ان کے سبب سے ناک، اور حلق ٹرک جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بخوبی سانس نہیں لیا جاسکتا۔ جب سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہو جائے۔ تو جسم کو ہوا کیسے نصیب ہو سکتی ہے +

بڑھے ہوئے غدود بھی کے اندر زہر دار جراثیم ہوتے ہیں۔ اگر وہ خون میں مل کر دل میں چلے جائیں تو دل کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر وہ جوڑوں کے اندر گھس جائیں۔ تو وجع المفاصل ہو جاتا ہے۔ اگر وہ جسم کے دیگر حصوں میں چلے جائیں تو اور قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ ان جراثیم کے سبب سے بچے کا جسم بڑھنے اور پلپنے نہیں پاتا۔ رفتہ رفتہ ان جراثیم کا زہر سارے جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ اس وجہ سے وہ بڑھنے لکھنے میں بہت سست ہو جاتا ہے۔ بعض بچوں کو حلق کے بڑھے ہوئے غدود کے باعث خناق ہو جاتا ہے۔ لال بخار اور خسرہ بھی اسی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اگر ان بیماریوں میں سے کوئی لاحق ہو جائے تو بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اسے افاقہ بھی بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے +

علاج

اگر کسی بچے کے حلق کے غدود بڑھ جائیں تو اس کا صرف یہ علاج ہے کہ یا تو ہسپتال میں لے جا کر یا کسی تجربہ کار سرجن سے بڑھے ہوئے غدود کٹوا دئے جائیں۔ اسے معمولی شکایت سمجھ کر بڑھنے کا موقع نہیں دینا چاہیے

بلکہ جس قدر جلد ہوا سے کٹوا ڈالنا چاہیے۔ تاکہ نہ تو اس کا چہرہ خراب ہو اور نہ ہی اس کا جسم لاغر اور کوتاہ ہو۔ علاوہ ازیں وہ مذکورہ بالا بیماریوں سے بھی محفوظ رہے گا جو بڑھے ہوئے غدود سے لاپرواہی برتنے سے پیدا ہو جایا کرتی ہیں +

اگر حلق کے غدود آٹے دن نہ بڑھتے ہوں۔ بلکہ آٹا فٹا سوزش اور درد ہوتا ہو۔ تو اسے کسٹرائنل یا الیم سالٹ دو۔ اور جیڑے کے نیچے سینک دیا جائے اور نسخہ نمبر یا نمبر (باب ۵۰) سے غرارے کرائے جائیں۔ غزاروں کے علاوہ کئی مرتبہ اسے پھولے ہوئے غدودوں پر لگانا بھی چاہیے۔ اگر غدود ہمیشہ بڑے بڑے رہیں یا معمولی رہیں۔ بلکہ ان کے اوپر پھلی بلغم جمی رہے تو بھی وہ کٹوا دینے چاہئیں +

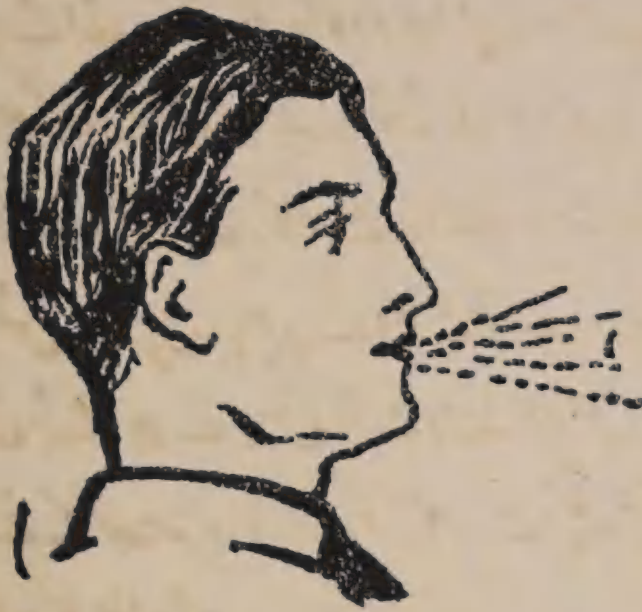
زکام

بالعموم لوگوں کو وقتی تکلیف زکام سے ہوتی ہے۔ اتنی اور کسی مرض سے نہیں ہوتی۔ بعض لوگوں کے سال میں کئی مرتبہ سرد یا سینہ سردی لگاتی ہے۔ ابھی ایک وار سے رستگاری بھی نہیں ہوتی کہ دوسری آن موجود ہوتی ہے۔ زکام اکثر کثیروں سے لاحق ہوتا ہے۔ جیسے مونیا یا خسرہ متعدی بیماریاں ہیں۔ اسی طرح زکام بھی متعدی مرض ہے۔ سرد موسم اور مرطوب ہوا سے زکام نہیں ہوتا۔ قطب شمالی کو جو شیلج جاتے ہیں وہ سب سے زیادہ سردی میں رہتے ہیں۔ مگر ان میں زکام کی کسی شکایت نہیں ہوتی۔ البتہ جب وہ سیاحت

ختم کر کے اپنے وطن میں آتے ہیں تو اوروں سے ملنے سے زکام ہو جاتا ہے۔
اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ زکام دوسروں سے لگ جاتا ہے۔ زکام کبھی کبھی
خسرہ اور ہیضہ کی مانند وبائی صورت بھی اختیار کر لیا کرتا ہے۔ یہ تو عام بات
ہے کہ جب گھر میں کسی کو زکام ہو جاتا ہے تو یکے بعد دیگرے سب اس میں مبتلا
ہو جاتے ہیں +

عام طور پر زکام ملک نہیں ہوتا۔ مگر تو بھی اس سے نمونیا۔ سہل۔ جوڑوں
کے در و کا بخار اور بہراہین ہو جاتا ہے +

زکام کا انسداد



زکام کے انسداد کے

کئی طریقے ہیں۔ سب سے اچھا

یہ طریقہ ہے کہ روزانہ ورزش

اور کچھ خوراک سے جسم کو توانا

اور قوی بنایا جائے۔ جو آدمی

روزانہ دیس کسرت نہیں کرتا

کہ جس سے جسم پسینہ پسینہ

کھانسی کو زکام کے جراثیم پھیلانا

ہو جائے۔ اور پھر خوب قوت کرکھاتا ہے۔ وہ آئے دن زکام میں مبتلا رہتا ہے۔

بار بار غذا کھانے اور پھر کسرت نہ کرنے سے عموماً زکام ہو جاتا ہے۔ اگر روز سہ دہائی

سے غسل کرتے رہو تو زکام نہیں ہو سکتا۔ جس آدمی کو زکام کی شکایت ہو تو اس کے

قریب مت جاؤ۔ اگر کسی کمرے میں کئی آدمی بیٹھے ہوں۔ اور اس کے دروازے
 بند ہوں تو ضرور زکام ہو جائے گا۔ یا جہاں انبوه کثیر ہو تو وہاں بھی زکام ہو جاتا
 ہے۔ اگر زکام کا مریض دوسرے آدمی کی طرف منہ کر کے کھانسی یا چھینکے تو اسے
 ضرور زکام لاحق ہو جائے گا۔ پیالے جس میں سب چائے وغیرہ پیتے ہیں۔ یا تولیے
 جنہیں سب لوگ استعمال کرتے ہیں۔ جتنے جسے سب پیتے ہیں۔ کھلونوں اور دیگر
 چیزوں سے جن میں زکام کے مریض کے منہ یا ناک سے نکلا ہوا مواد لگا ہو۔
 زکام پیدا ہو جاتا ہے۔ جن مکانوں میں ہوا اور روشنی کا خاطر خواہ گزر نہ ہو۔ تو
 ان کے اندر رہنے یا گرد آلودہ ہوا میں سانس لینے۔ سردی لگنے یا بھیگنے یا پسینہ
 سے بھیگے ہوئے کپڑوں سمیت ٹھنڈی ہوا میں بیٹھنے اور حد سے زیادہ کام کرنے
 یا رات بھر جاگنے سے زکام کے واسطے راستہ صاف ہو جاتا ہے۔ جو لوگ منہ سے
 سانس لیتے ہیں۔ یا جن کے دانت خراب اور بوسیدہ ہوں۔ یا جن کے غدد و
 حلق بڑھے ہوئے ہوں۔ آئے دن زکام میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان باتوں کے
 جانے کے بعد ضروری ہے کہ زکام سے بچنے کی کوشش کی جائے +
زکام کا علاج

اگر شروع ہی میں علاج کیا جائے تو زکام کا جلد خاتمہ ہو سکتا ہے۔ جب
 بار بار چھینکیں آئیں یا آنکھوں سے پانی جاری ہو اور سر میں خفیت درد ہونے
 لگے اور ناک رگ جائے تو فوراً اس کا انسداد کرنا چاہیے۔ اس کا علاج تو یہ ہے
 کہ باہر میدان میں جا کر خوب ورزش کی جائے۔ یا تو خوب تیز قدم دوڑو۔ یا کوئی

محنت طلب کام کرو۔ جیسے بنگ میں بھاڑ چلانا۔ گرم پانی سے نہانے کے بعد سرد پانی بدن پر ڈالو پھر جسم کو تولیے سے رگڑو۔ حتیٰ کہ جسم بالکل خشک ہو جائے +

اگر زکام ایک دو دن کا ہو جائے۔ تو گرم پانی میں کچھ دیر تک پاؤں ڈالے۔
 (دیکھو باب ۱۱) اور پٹھلیوں کو بھی گرم پانی سے خوب دھونا چاہیے۔
 مشورہ: اگر گرم پانی ملائے رہو۔ تاکہ اگلا پانی ٹھنڈا نہ ہونے پائے۔ اس کے ساتھ
 جہاں گرم پانی بکثرت پو کہ جس میں لیمو پھوڑا گیا ہو۔ جب تک جسم سے پسینہ نہ نکلے
 پاؤں اور ہڈی لہاں گرم پانی سے مت نکالو۔ کچھ دیر تک اسی طرح پسینہ نکلنا چاہیے
 صبح آٹھ کر استغفار سے گرم پانی میں تر کر کے جسم پر پھیرنا چاہیے۔ اور فقط چاول
 کی کھانسی نہ رہے۔ اور پٹھلی کھانے چاہئیں۔ یہ زکام کا حکمی علاج ہے +
 گرم پاشوں لینے کے لیے ضروری ہے کہ اسپم سالٹ۔ یا گوبیر سالٹ۔
 یا کشر امل کا سسٹل لیا جائے۔ یا (۱۰۶) کے فارن ہیٹ پانی کا حقہ کرنا چاہیے۔
 نمبر ۱ یا نمبر ۲ کے نسخہ کی دوا سے غرارے کرنے چاہئیں۔ (ملاحظہ ہو باب ۵) اگر
 ناک بند ہو یا اس میں سے بدبودار مادہ خارج ہو تو غرارے کی دوا کو گرم پانی
 میں حل کر کے ناس لینا مفید ہوتا ہے۔ اگر زکام کئی دن تک رہے۔ اور ناک سے
 برابر مادہ نکلتا جائے تو مذکورہ بالا طریقے سے اسے دھونا چاہیے۔ اور نسخہ نمبر ۱
 دیکھو باب ۵ کی ناس لو۔ اور اسے سوکھو +

خراش حلق

سوزش حلق کا سب سے بڑا سبب غدود حلق کا بڑھنا ہوتا ہے جس کا طریقہ علاج باب ہذا کے پہلے حصے میں مذکور ہو چکا ہے۔ سوزش حلق چاہے کسی قسم کی ہو۔ اگر دن میں تین مرتبہ پندرہ پندرہ منٹ تک گلے کو سنک دیا جائے۔ (ملاحظہ ہو باب ۲) اور نسخہ نمبر ۹ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) دو دو گھنٹے بعد استعمال کیا جائے تو آرام ہو جاتا ہے۔ بڑھے ہوئے غدود پر دوا لگانا بھی مفید ہوتی ہے +

سرفہ یا عام کھانسی

عام کھانسی "سینہ میں سردی لگنے" کا دوسرا نام ہے۔ ہر قسم کا زکام ناک ہی سے شروع ہوتا ہے۔ پھر جراثیم آہستہ آہستہ ہوا کی نالی اور پیپٹروں میں گھس جاتے ہیں۔ کھانسی شروع میں خشک ہوتی ہے۔ پھر چند روز بعد بلغم آنے لگتی ہے۔ "سینہ میں سردی لگنے" کا علاج بڑے استقلال سے کرنا چاہیے کیونکہ اس سے نوٹیا اور پبل وغیرہ امراض لاحق ہونے کا اندیشہ رہتا ہے +

سرفہ کا علاج

سینہ میں سردی لگنے کے پہلے درجہ میں وہی علاج اور تدبیریں کرنا چاہئیں جن کا ذکر زکام کی ذیل میں ہوا ہے۔ علاوہ ازیں دن میں تین مرتبہ سینہ کے اوپر سنیک کرنا چاہیے۔ اگر کھانسی خشک اور تکلیف دہ ہے تو نسخہ نمبر ۱۸ (ملاحظہ ہو باب ۵۰) استعمال کرنا چاہیے۔ مگر سنیک برابر دیتے رہو + جب کھانسی عرصہ تک رہے تو بہت صبر ہوتی ہے۔ یہ تپ دق کی

علامت ہے۔ اس صورت میں وہی علاج ہونا چاہیے جس کا ذکر باب ۳۸ میں
ملے گا۔ حقہ پینے والوں کو بھی ایک قسم کی کھانسی ستاتی ہے جو حقہ چھوڑتے
ہی دفع ہو جاتی ہے +

وبائی نزکام یا انفلوئنزا

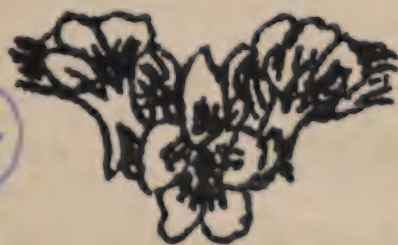
نزکام وبائی صورت میں ہر سال پھیلتا ہے جس کی علامات اکثر نزکام کی
علامات کے بہت مشابہ ہوتی ہیں۔ مگر زیادہ شدید صورت میں پانی جاتی ہیں۔
اس کے شروع میں ناک کی جکڑن۔ آنکھ سے پانی بہنا۔ چھینکیں۔ سر درد۔ درد کمر
خشک کھانسی اور ہلکا بخار ہوتا ہے۔ وبائی نزلہ بہت مہلک مرض ہوتا ہے۔
اگر کمزور آدمیوں کو نزکام ہو جائے تو وہ شاذ ہی جانبر ہو سکتے ہیں +
علاج نزلہ

نزلہ سخت متعدی بیماری ہے۔ اگر گھر کے کسی آدمی کو یہ مرض لاحق ہو جائے
تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر روال رکھ لینا چاہیے۔ تاکہ اوروں کو
نہ ہونے پائے۔ اگر تھوکتا ہو تو کاغذ پر۔ تاکہ بعد ازاں اسے جلا یا جاسکے۔
مریض اور گھر والوں کو ایک ہی تولیے سے کام نہیں لینا چاہیے۔ اور نہ ہی
ان برتنوں میں اسے کھانا پینا چاہیے کہ جن میں گھر کے اور آدمی
کھاتے پیتے ہیں +

جب وبائی نزلہ شروع ہو۔ تو مریض کو پلنگ ہی پر پڑا رہنا چاہیے
اور پاشوئے جن کا ذکر اس باب کے پہلے حصہ میں آیا ہے۔ استعمال کرے۔

جو زکام کے علاج کے واسطے ضروری ٹھہرائے گئے ہیں۔ ایک ایک گھنٹے کے بعد
سے ایک گلاس گرم پانی یا لیمونڈ پینا چاہیے۔ پیر گرم رکھو۔ اگر ضرورت ہو تو
بوتلوں میں گرم پانی بھر کر پاؤں کے درمیان رکھو۔ کھانے کو جادول کی کابجی
شوربہ۔ نرم اٹلا انڈا۔ اور پھل دو۔ کھانسی کا علاج اسی طرح کر دو کہ جو
سینہ میں سردی لگنے کے واسطے تجویز کیا گیا ہے۔ نسخہ ہنبرہ استعمال کر لیا جائے
(دیکھو باب ۵۰) اور دن میں تین مرتبہ غرارے کرائے جائیں۔ اس سے حلق
اور منہ صاف رہتا ہے۔ جس کا اثر یہ ہوگا کہ بیماری کانوں کے پردوں پر اثر
گواں کر انہیں بہرا نہ کر سکے گی +

اس کتاب کے اندر نہایت کچھ نہیں لکھ سکی ہوں
لیکن جو کچھ لکھا ہے وہ سب کچھ لکھ کر پیش کرتا ہوں



نظم
الحمد
محمد مصطفیٰ

باب ۲۷

ذات الریہ اور ذات الجنب

پیپٹریے کا بخار پیپٹریوں کی بیماری ہے۔ جو نو نیا کے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ مرض آٹا فائنا سخت سردی لگنے سے شروع ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت جلدی جلدی بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اور سینہ میں درد بھی ہوتا ہے۔ کھانسی خشک مگر ہلکی ہوتی ہے۔ اور اس سے درد ہونے لگتا ہے۔ سانس تیز ہو جاتا ہے۔ مریض دائیں یا بائیں لیٹنا پسند کرتا ہے۔ مگر پیٹھ کے بل نہیں لیٹتا۔ چہرہ خاص کر ایک رخسارہ یا دونوں گال سرخ ہو جاتے ہیں۔ لبوں پر بخار کے سبب سے پٹری جم جاتی ہے۔ کھانسی سے خون آلودہ بلغم نکلتی ہے۔ سات۔ نو یا دس دن تک بخار شدید رہنے کے بعد یکایک ترجاتا ہے اور اکثر پسینہ آتا ہے۔ مریض کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ اگر کوئی حادثہ واقع نہ ہو تو آہستہ آہستہ حالت بہتر ہوتی جائے گی۔ اور وہ دو تین ہفتے میں شفا کے کلی سے دو چار ہوگا۔ بعض آدمی بخار اترنے سے پہلے ہی مر جاتے ہیں۔ بعض مریض بخار اترنے کے بعد نو نیا یا شدید تب دق سے بھی مر جاتے ہیں۔ پیپٹریے کے بخار کے دوران میں جن آدمیوں کو نو نیا لاحق ہو جاتا ہے ان میں ایک چوتھائی ضرور مر جاتے ہیں۔ جو آدمی شراب کے عادی ہیں وہ مشکل ہی سے اس مرض سے بچتے ہیں +

مرض کا انسداد اور علاج

نونیہ کے جراثیم چاروں طرف پائے جاتے ہیں۔ اس لئے ان سے محفوظ رہنا امر محال ہے۔ لیکن اگر جسم مضبوط اور تنومند ہو تو جراثیم کچھ اثر نہیں کر سکتے۔ اگر کوئی آدمی شراب پیے یا تمباکو استعمال کرے تو جراثیم امراض کی مزاحمت کی قوت طبعی میں کسر واقع ہو جاتی ہے۔ اگر صحت بخش غذا نہ لے یا بکثرت غذا کھائی جائے۔ یا ایسے مکانوں میں رہو کہ جہاں ہوا اور روشنی کی آمد و رفت کم ہو۔ یا کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بند کیے سوؤ۔ یا سر۔ سفید پیٹ کر سویا کرو۔ یا جھک کر بیٹھو یا اگر سردی لگ جائے تو بھی جسمانی قوت مدافعت میں کوتاہی پیدا ہو جاتی ہے +

کھانسنے۔ چھینکنے۔ تھوکنے یا ناک کی آلائش سے نونیہ پھیلتا ہے۔ اگر مریض نونیہ کے جھوٹے برتن کو دوسرے آدمی استعمال کریں تو بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ بازاروں اور مکانوں کی گرد آلودہ ہوا تنفس کرنے سے بھی نونیہ کے جراثیم ہمارے اندر چلے جاتے ہیں جو اس مرض کے بانی ہوتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے کہ یہ بیماری کس طرح ہوتی ہے۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ ایسی پیش بندی کی جائے کہ بیماری نہ ہونے پائے +

نونیہ دواؤں سے دفع نہیں ہو سکتا۔ تیمارداری اور حفاظت دواؤں سے کہیں زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔ جہاں کہیں ممکن ہو۔ مریض کو کھلی ہوا میں ٹھانا اور سلانا چاہیے۔ گھر کے باہر پلنگ لگا کر اسے دھوپ سے بچانا چاہیے۔

مریض کے پاؤں گرم رکھنے چاہئیں۔ اگر ضرورت ہو تو بوتلوں میں گرم پانی بھر کر پاؤں کے پاس رکھنا چاہیے۔ شروع میں ایسٹیم سالٹ کا مسہل اور ۱۰۰ / کے گرم پانی کا عمل دینا چاہیے۔ لیمنیڈ۔ سنگھبین۔ یا فقط پانی جتنا چاہے۔ بلاتے رہو۔ رفیق غذا۔ جیسے جاول کی کانجی۔ شوربہ۔ انڈے۔ یا تو نرم اُلے یا کچے کھانے کو دئے جائیں۔ گرم پانی کا حقہ ہر روز کرانا چاہیے۔ تاکہ اجابت ابھی طرح ہوتی رہے۔ +

ایک ایک گھنٹے بعد پانچ منٹ تک سینہ کا وہ حصہ خوب سینکنا چاہیے۔ جہاں درد ہوتا ہو۔ (دیکھو باب ۲)۔ اس سے کھانسی بھی رُک جائے گی۔ اگر گرم پانی آہستہ آہستہ اور بھوک بھوک کر پیاجائے تو بھی کھانسی میں آفاقہ ہو جاتا ہے۔ مگر سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ بہت باریک کپڑے کا ایک بڑا سا ٹکڑا لو۔ اور اس کی چھ یا آٹھ تہ کر لو۔ اور یہ تہ کیا ہو کپڑا اتنا بڑا ہو کہ اس سے سینہ ڈھک جائے۔ اسے پہلے خوب سرد پانی میں بھگو لو۔ پھر نچوڑ ڈالو۔ اسے سینہ پر چسپاں کر دو۔ پھر اس کے اوپر طلا لین یا کپڑے کا ایک ٹکڑا اڑھا دو۔ پندرہ پندرہ بیس بیس منٹ کے بعد اس مہین کپڑے کو تر کرتے رہو۔ جب گیلیا کپڑا اتار دو تو جلد کو خوب خشک کر لو۔ تب دوبارہ بھگیا ہو کپڑا اس پر رکھو۔ اگر برف مل سکے تو اسے کپڑے میں لپیٹ کر سینے پر رکھو۔ واضح رہے کہ جلد اور برف کے درمیان کپڑے کی دو باتین ہیں ہونا ضروری ہے۔ جب بھگیا کپڑا یا برف سینہ پر رکھو تو مریض کے پاؤں گرم رکھنے چاہئیں۔ اگر بخار زور کا ہو تو مریض کے جسم پر دو تین

ٹھنڈے پانی کا اسفنج کیا جائے۔ اس کی ترکیب (باب ۱۳) میں مذکور ہے۔
مریض نمونیا کا تھوک بہت خطرناک ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے اندر نمونیا کے ہزاروں
جراثیم ہوتے ہیں۔ اسے کاغذ یا پیرانی دھجی پر تھوکنا چاہیے اور وہ جلا دینا چاہیے۔
بچوں کا نمونیا

بچہ کے نمونیا کا وہی طریقہ علاج ہے جو جوان کے واسطے مفید اور ضروری
سمجھا جاتا ہے۔ جس کا ذکر باب ہذا کے پہلے حصے میں آچکا ہے۔ بچہ کو ایسی جگہ
رکھنا چاہیے کہ جہاں تازہ ہوا بے روک ٹوک آتی ہے۔ اس کے پاؤں گرم رکھو
اور غذا جس کا وہ عادی ہے۔ گھسا دینی چاہیے۔ سببگیا ہوا کپڑا سینہ پر رکھو اور
پاؤں گرم رکھے جائیں۔ جیسا کہ باب ہذا کے پہلے حصے میں مذکور ہوا ہے۔
سینہ میں جہاں درد ہوتا ہے۔ رائی کی پلٹس لگائی جائے۔ جس کی ترکیب یہ ہے
کہ ایک حصہ رائی میں چھ سات حصہ آٹہ ملا لیا جائے۔ پھر حلقے پانی سے دونوں
کی لمبی بنا کر اسے چٹے کپڑے پر پھیلا دیا جائے۔ پھر اسے جلد پر لگا دو۔ جہاں درد
ہوتا ہے۔ جب غلہ لال ہو جائے تو پلاسٹر اتار لو۔ چار پنج گھنٹوں کے بعد اسے
گرم کر کے پھر لگا دو۔ بچے کو جتنا ہو سکے پانی پلاؤ۔ یا پانی میں چونہ یا لیموں ٹھونک
پینے کو دو۔ اور گرم پانی کا عمل دو۔ اگر بچہ برابر کھانا کھاتا ہے مگر طبع نہ آئے
کھانسی کے مارے نہیں نہ آئے تو نسخہ نمبر ۵۰ (باب ۵۰) دیا جائے +

نمونیا کے بعد تب و دق کا احتمال

نمونیا کے بعد خواہ بچہ ہو یا سیانا۔ تب و دق شدید کا بڑا احتمال رہتا ہے

اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ جب تک جسم میں کافی توانائی اور طاقت نہ ہو تو مریض کو نہ چلنا پھرنا چاہیے اور نہ کوئی کام کرنا چاہیے۔ سرد ہوا سے بھی بچنا چاہیے ایسے کمرے میں مت سوؤ کہ جس کی کھڑکیاں اور دروازے بند ہوں۔ پرانا یا م یعنی گہری لمبی سانس کی روزانہ مشق کرو جس کی ترکیب باب نمبر ۶ میں درج ہے +

ذات الجنب

جب اس مہین چھٹی میں جس سے پھیپھڑے گھرے رہتے ہیں اور جو سینہ کی دیواروں کے اندر لگی ہوتی ہے۔ سوزش واقع ہوتی ہے تو اسے پلوریسی یعنی ذات الجنب کہتے ہیں۔ ہر قسم کے نو نیا میں سینہ کی نعلوں میں پلوریسی کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔ بعض دفعہ سینہ پر چوٹ یا سردی لگنے سے پلوریسی لاحق ہو جاتی ہے۔ اس حالت میں درد صرف ایک ہی طرف ہوتا ہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ پہلے خفیف سردی معلوم ہوتی ہے۔ پھر سینہ کے ایک جانب درد محسوس ہوتا ہے جیسا ہوتا ہے۔ درد معلوم ہوتا ہے جو لمبا سانس لینے یا کھانسنے سے بڑھ جاتا ہے۔ کچھ ملکا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ مگر پہلو کا درد سب سے بڑی علامت ہے۔ مریض درد کی وجہ سے کروٹ کے بل نہیں سو سکتا چند روز کے بعد پسلی کے دونوں طرف تھوں میں رطوبت جمع ہو جاتی ہے جس سے درد کم ہو جاتا ہے +

علاج

عام طور پر ذات الجنب میں بخار آٹھ دس دن ہی رہتا ہے۔ اگر مریض کو

دو تین ہفتے تک سہ پہر اور شام کو حرارت اور پھلنی محسوس ہوا کرے تو یہ سمجھنا چاہیے کہ اسے تپ و ق لاحق ہو گیا ہے۔ اور اس صورت میں اسی طریقہ عمل سے ہدایت پذیر ہونا چاہیے جس کا ذکر باب ۳۸ میں ہے +

ذات الجنب کے بیمار کو ایسے کمرے میں رکھنا چاہیے جس کے دروازے اور کھڑکیاں کھل سکیں۔ تاکہ تازہ ہوا اندر باہر آ سکے۔ اور کھانے کو فقط رقیق غذا دینا چاہیے۔ سینہ پر پٹی یا چکنے والی پٹی جو تین انچ چوڑی ہو باندھنا چاہیے۔ پٹی باندھنے سے پہلے مریض کو زور سے سانس لینے دیں تاکہ پیپسٹری خالی ہو جائیں۔ تب پٹی باندھو۔ اس سے سینہ کی بے تکلفانہ حرکت اور رد و کم ہو جائے گا۔ تخفیف درد کے واسطے دو گھنٹے کے بعد بیس منٹ تک سینک کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہاسٹیکنے کے بجائے ربڑ کی تھیلی میں گرم پانی بھر کر اور اسے گرم پانی میں بھلو کر بخوڑے ہوئے کپڑے میں لپیٹ کر لگانے سے بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔ اسپم سالٹ یا کسٹرائل دو۔ بعض دفعہ ٹھنڈے کپڑے سینہ پر رکھنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مگر ٹھنڈے کپڑے جب ہی سینہ پر رکھنے چاہئیں جب گرم پانی کی بوتل سے افادہ نہ ہو +

اگر لڑکا چند روز میں تندرست نہ ہو جائے بلکہ بغیر درد کے جلد جلد سانس لے تو اس کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کرنا چاہیے۔ اگر بغیر ڈاکٹر ہی کے کسی مریض کا علاج کرنا ضروری ہو تو درد والے حصہ کو دن میں تین بار سینک کرنا چاہیے۔ (دیکھو باب ۲۰)۔ پہلے پانی کی بوتل کا سینک کیا جائے پھر جب

ٹھنڈا ہو جائے تو اسے اٹھا لو۔ باریک کپڑا لو۔ اس کی دو تین تہیں کر کے
 بہت ہی ٹھنڈے پانی میں اسے بھگو لو۔ پھر پنجوڑ کر مرہن کے سینہ پر لگاؤ۔
 پھر گرم پانی میں بھگو اور پنجوڑ کر اس پر رکھو۔ اس کے بعد پھر ٹھنڈا کپڑا
 رکھو۔ اسی طرح بیس منٹ تک گرم اور سرد کپڑے بدلتے رہو۔ اگر ہفتے
 دو ہفتے میں پوری دور نہ ہو سکے تو سمجھ لو کہ تپ دق ہے جس کا علاج
 باب ۳۸ کے طریقہ علاج کے موافق ہونا چاہیئے +



باب ۳

سیل اور دق

سیل اور دق کا ملک ہند میں ایسا زور ہے کہ رات دن کے ہر لمحے میں اس سے کوئی نہ کوئی آدمی ضرور ہلاک ہوتا ہے +

یہ دنیا کی ایک آفت ہے۔ جتنے آدمی دنیا میں مرتے ہیں۔ ان میں سے پہلے سیل اور دق سے ہلاک ہوتے ہیں۔ تمام سال۔ ہر لمحہ اس سے کوئی نہ کوئی انسان ضرور مرتا ہے۔ شمار اور اعداد سے ظاہر ہے کہ سیل۔ ہیضہ اور چھپک سے کہیں زیادہ ہلاک مر رہا ہے +

اس مرض سے لوگ باگ آتنا خون نہیں کھاتے جس قدر کھانا چاہتے ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ تپ دق سے اس قدر دھوکہ اور زحمت نازل نہیں ہوتی جتنی اور بیماریوں سے ہوتی ہے۔ ایک سبب یہ بھی ہے کہ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس سے مریض اتنی جلدی نہیں مرتا کہ جتنی جلدی ہیضہ اور طاعون سے آتا تھا مرنے لگتا ہے۔ تپ دق کے بیمار مہینوں اور سالوں تک بیمار رہتے ہیں۔ یہ مرض نہ صرف دیر پا ہی ہوتا ہے بلکہ عمر کے بہترین حصہ میں (عموماً بیس سال کے بعد) سال کے درمیان) لاحق ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس پر بہت خرچ آتا ہے۔ ایک وقت تھا جب یہ گمان کیا جاتا تھا کہ سیل لا علاج ہے۔ اس وجہ سے اس کا علاج نہ کیا جاتا تھا۔ یہ بڑی سخت غلطی تھی۔ اب یہ بات خوب واضح

ہو گئی ہے کہ اگر سب کے شروع ہی میں اس کا علاج اور انسداد کیا جائے
تو شفا کے کلی حاصل ہو سکتی ہے +

سب سے نہ صرف قابل علاج ہی مرض ہے بلکہ قابل انسداد بھی ہے۔
چونکہ یہ مرض قابل انسداد ہے۔ اگر مرض کے ابتدا ہی میں علاج کیا جائے
تو اس سے شفا حاصل ہو سکتی ہے۔ اس لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ اس کی
علامات کا پورا علم ہو۔ اور اس کے طریقہ انسداد اور علاج کی بھی واقفیت
امر ضروری ہے +

علاماتِ سب

مریض کی شفا یا بی اس صورت میں ممکن ہے کہ اس بیماری کا شروع
ہی میں علاج کیا جائے۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ اس مرض کی شروع
کی علامات سے پوری واقفیت ہو +

جن آدمیوں کی چھاتی پتلی اور چٹائی اور کندھے اندر کی طرف جھکے ہوئے
ہوتے ہیں۔ وہ اکثر سب میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ جسم کا گھٹنا
سب سے پہلی علامت ہے جس سے سب ثابت ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت زرد
پڑنا اور کبھی کبھی رخساروں پر سرخی نمایاں اس مرض کی ابتدائی نشانی ہے۔
بار بار زکام میں مبتلا ہونا بھی ابتدائی علامت بیماری ہے۔ بعض آدمی جو
ہلکے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں اس کا پتہ بھی نہیں لگتا۔ مگر وہ کام
کرنے اور چلنے سے جلد تھک جاتے ہیں۔ پھر چند منہتوں کے بعد تیسرے پھر

ہنگامہ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اور صبح و شام ٹھیکے کی کھانسی بھی ہونے لگتی ہے اس کے تھوڑی ہی مدت بعد رات کے وقت پسینہ بھی آنے لگتا ہے اور بلغم میں ذرا سا خون لگتا ہے۔ سینہ میں کچھ درد بھی ہوتا ہے اور بعض دفعہ درد نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں شروع میں بھوک کمزور ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی مزاج میں بھی کچھ تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ زندہ دلی اور شگفتہ مزاجی کی بجائے چڑچڑاہٹ اور زود رنجی اور افسردگی پیدا ہو جاتی ہے +

بلغم میں اکثر سیل کے جراثیم بھی پائے جاتے ہیں جن کے سبب سے یہ بیماری لاحق ہوتی ہے۔ انہیں جراثیم سلیتہ کہتے ہیں۔ باب ۲۱ میں ایک تصویر ہے جس میں اس مرض کے غیر دیدنی کیرے ہزار گنا بڑے دکھائے گئے ہیں۔ جب سیل کا شبہ پیدا ہو تو بلغم کا کسی ڈاکٹر سے معائنہ کرنا چاہیے۔ آیا اس کے اندر جراثیم سلیتہ موجود ہیں یا نہیں۔ لیکن اس امر کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ بعض مریضوں کے بلغم میں جراثیم سلیتہ نمایاں ہی نہیں ہوتے۔ اس لئے اگر بلغم میں جراثیم سلیتہ نہ ہوں تو چنداں معائنہ نہیں۔ مگر دیگر علامات کو مد نظر رکھ کر سیل کا علاج کرنا چاہیے +

جن علامتوں کا اوپر ذکر ہوا ہے۔ وہ پیپٹورے کی سیل کی ہیں۔ لیکن اس بات کو نہ بھولنا چاہیے کہ سیل پیپٹوروں کے ماسوا جسم کے اہل اعضا میں بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ حلق میں بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں علاوہ مذکورہ بالا علامات کے حلق کے اندر خراش ہوتی ہے اور چیز نگلنے کے وقت کچھ

درد معلوم ہوتا ہے۔ ہڈیوں میں بیل ہو جاتا ہے۔ کوٹھے کے چڑ میں بھی پیدا ہو جاتا
 کرتا ہے۔ اس کے سبب سے ٹانگ چوٹی ہو جاتی ہے۔ جب یہ مرض پشت کی
 ہڈی میں لاحق ہوتا ہے۔ تو کوٹھ بیکل آتا ہے۔ یا ایک طرف کی ہڈی رڑ سے
 لگ جاتی ہے۔ بچوں میں جو کھنڈ مالا ہو جاتی ہے وہ بیل کی ایک صورت ہے
 گردن کے نیچے اور سامنے گٹھیاں نکل آتی ہیں۔ بچہ سکارنگ اکثر سلا ہو جاتا
 ہے۔ وہ لاغر اور کمزور دکھائی دیتا ہے۔ وہ کانوں اور آنکھوں کی بیماریوں
 میں مبتلا رہتا ہے۔

جراثیم سلیہ جسم میں کس طرح داخل ہوتے ہیں
 ”ا“ ہوا کے وسیلے سے جو ہم تنفس کرتے ہیں جراثیم سلیہ پیپروں میں



جراثیم سلیہ کیسے پھلتے ہیں؟

داخل ہو جاتے ہیں +

(۱۲) غذا جو ہم کھاتے ہیں۔ اس کے وسیلہ سے بھی جراثیم سلیہ جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ لگائیوں اور بھڑ بکریوں کو سبل ہوتا ہے۔ ان کے دودھ یا گوشت سے جراثیم سلیہ ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اگر سبل میں مبتلا آدمی بازار یا مارکٹ میں سودا فروخت کرے یا باورچی خانہ میں کھانا بنائے تو اس کے جسم سے جراثیم سلیہ نکل کر کھانے کی چیزوں میں سرایت کر جاتے ہیں اور جب ہم اس غذا یا ایسی چیزوں کو کھاتے ہیں تو جراثیم سلیہ جسم میں چلے جاتے ہیں +

(۱۳) اگر جسم میں کہیں زخم یا خراش ہو تو جراثیم سلیہ اس کے وسیلہ سے

جسم میں داخل ہو جاتے ہیں +

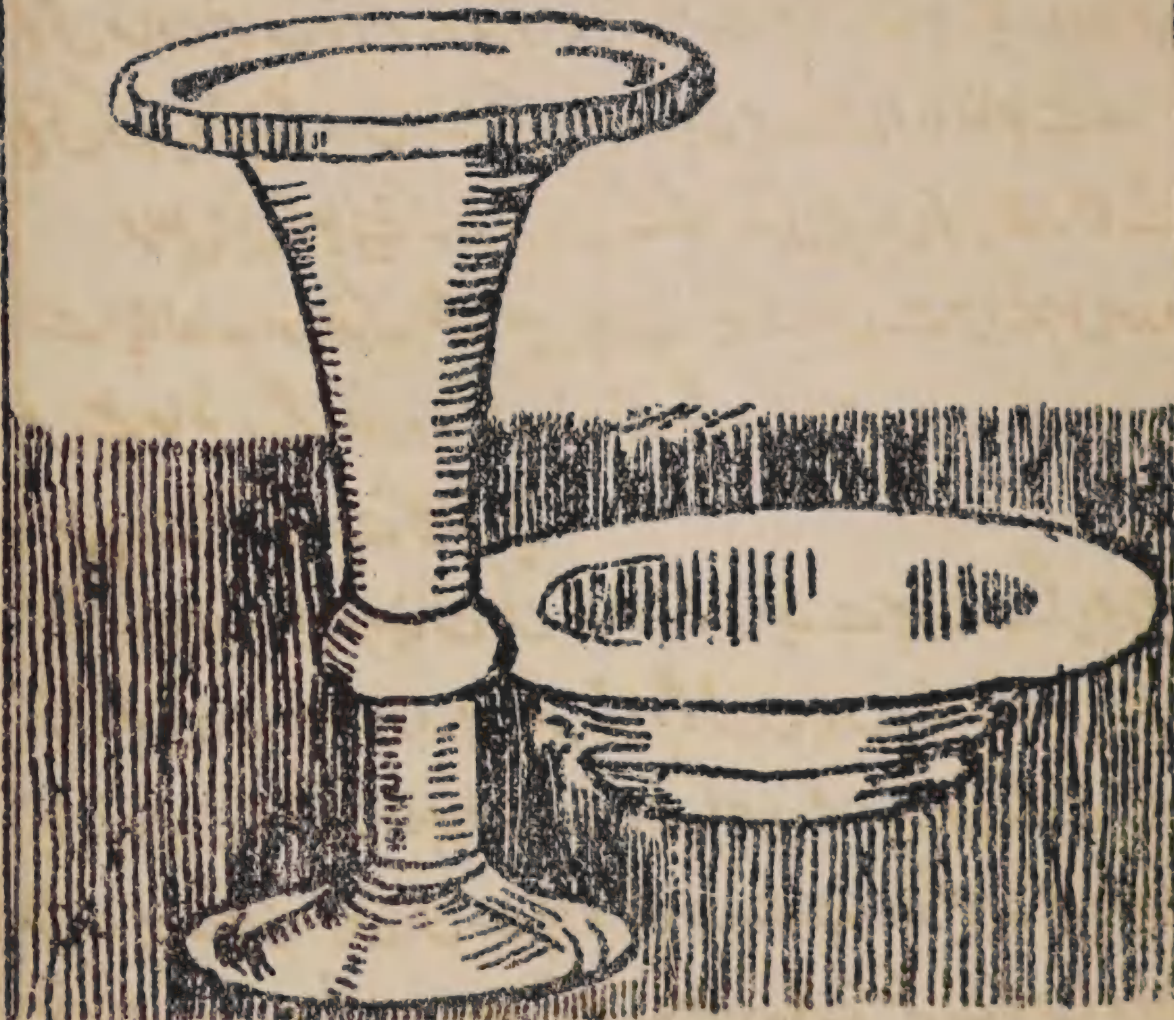
سبل کا انسداد کس طرح ہو سکتا ہے

تپ دق کے مریض کو یہ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ کھانسنے اور تنو کھنے سے

یہ بیماری پھیلتی ہے۔ جب وہ پھینکتا اور کھانستا ہے تو تنوک کی بہت سی بوندیں اس کے حلق اور ناک سے نکلتی ہیں کہ جن میں سبل کے بکثرت جراثیم لپکے جاتے ہیں۔ جو ہوا اور گرد میں مل کر تندرست آدمیوں کے اندر چلے جاتے ہیں جس کے باعث وہ بھی سبل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سبل کے بیماروں کے بلغم میں سبل کے بے شمار کثیرے ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضرور ہی ہے کہ تنوک اور بلغم کہیں نہ پینیکا جائے۔ کہ جہاں پر خشک ہونے

کے بعد وہ گرد میں مل جائے۔ کیونکہ بیماری پھیلانے کا سب سے آسان و عام طریقہ یہ متھوک ہے +

ہیں جو آدمی سبل میں مبتلا ہو ایسے چاہیے کہ اپنے سنہرے پروال یا کاغذ رکھے بغیر کبھی نہ چھینکے اور نہ کھانے یا اگر کاغذ استعمال کیا جائے تو اسے جلادیا جائے۔ اگر کپڑے سے کام لیا جائے تو اسے اس کام کے لئے استعمال کرنا چاہیے اس سے پروال کا کام نہیں لینا چاہیے۔ اسے یا تو جلادینا چاہیے یا پانی میں ڈال کر خوب اُبال کر صاف کر لینا چاہیے +



تصویر آگوان

اپنے گھر میں مریض سل کو چاہیے کہ ڈھکن دار اگالداں میں تھوکا کرے۔
اسے باہر سے صاف اور اس کا منہ بند رکھو۔ تاکہ مکھیاں اس پر بیٹھ کر جراثیم
اور دھواں نہ پھیلانے پائیں جس سے اور تندرست آدمیوں کو اس مہلک مرض
میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہو +

لیکن اگر مریض سل کو گھر سے دور جانا پڑے تو اسے جیسی بوتل اپنے ساتھ
لجانا چاہیے۔ یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ اپنے واسطے کسی کاریگر سے جوٹین کے
ڈبے وغیرہ بناتا ہے۔ بنوالو۔ اس کے اندر موٹا کاغذ لگا لینا چاہیے۔ جب جیسی
بوتل صاف کجائے تو اس کاغذ کو آلابش سمیت جلا ڈالنا چاہیے۔ اور اس
بوتل کو ہر روز پانچ دس منٹ تک کھولتے پانی میں ڈال کر ابالنا چاہیے +
مریض سل کو چاہیے کہ دوسروں کے کھانے کی چیزوں کو ہاتھ نہ لگائے۔
اسے اپنا لعاب اور تنوک نگلنا نہیں چاہیے۔ کیونکہ اس سے جراثیم سل معدہ
میں چلے جائیں گے۔ اور وہ قبل از وقت مرگ کے موجب ہوں گے +

سل سے محفوظ رہنے کا طریقہ

عام طور پر سل مریض ان سل کے بلغم کے وسیلہ سے پھیلتا ہے۔ گرد جو ہر جگہ
اڑتی پھرتی ہے۔ خواہ بازار ہو یا گھر۔ ٹرام گاڑیاں ہوں یا تاشہ گاہیں۔ اس
بیمار آدمیوں کا تنوک ملا ہوا ہوتا ہے۔ اور اس کے اندر سل کے ننھے ننھے
کپڑے ہوتے ہیں۔ لیکن ان سے بچنا ناممکنات سے ہے۔ اور کبھی نہ کبھی جراثیم
سل جسم کے اندر داخل ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بات مسلہ ہے کہ جب جسم توانا

اور نمونہ مند ہو۔ اور ناک زکام سے معتر۔ تو خون جراثیم بیل کو برباد کر ڈالتا ہے۔ جو گرد کے ساتھ جسم میں گھس جاتے ہیں۔ اگر مقوی اور صحت بخش غذا کی کمی یا کثرت کا رہے۔ یا کسی قسم کی بد اعتدالی سے جسم ناتوان اور لاغر ہو جائے تو وہ مہلک جراثیم کو غیبت کرنے کی طاقت میں تھی دست ہو جاتا ہے۔ جو لوگ شراب پینے کے عادی ہیں وہ اوروں کی بہ نسبت جلد اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اس سے شفا پانا محال ہے۔ تنہا کو پینے سے پیپسٹری اور حلق کو نقصان پہونچتا ہے۔ اس سے تپ دق لاحق ہونے میں بڑی آسانی ہو جاتی ہے +

اگر تنگ و تاریک گلیوں میں جہاں مکانات بہت گنجان ہوں۔ بود و باش اختیار کرو۔ تو وہاں پر تپ دق کے لاحق ہونے کا ہمیشہ اندیشہ رہتا ہے۔ لیکن کھلی آبادی میں رہنے سے یہ احتمال نہیں ہے +

مکان کی وضع کا تندرستی پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ اگر مکان چھوٹا ہو۔ اور اس کے اندر بہت آدمی رہتے ہوں تو وہاں یقیناً بیماری پھیلے گی۔ معمول کرے میں دو تین آدمیوں سے زیادہ نہیں سونے چاہئیں۔ بشرطیکہ اس میں دو بڑی کھڑکیاں نہ ہوں۔ کھڑکیاں رات کے وقت کھلی رہنی چاہئیں۔ ورنہ مکان کی ہوا ناپاک اور گندی ہو کر صحت کو خراب کر دیتی ہے۔ موسم گرما یا سرما میں جھاڑنے سے پہلے چھڑکاؤ کر لو۔ تاکہ گرد نہ اڑنے پائے +

اگر تم سب سے محفوظ رہنا چاہتے ہو تو اپنے گھر اور اس کے آس پاس کو

صاف ستھرا رکھو۔ تاکہ کھسکیاں جمع نہ ہونے پائیں۔ سل اور دق کے کٹرے کھیں
 ہی کے طفیل پھیلتے ہیں کھسکیوں کی آفت سے بچنے کے طریقے باب ۴ میں دیکھو +
 اگر کوئی پیالہ یا چمچہ یا پیٹ یا تولیہ یا چمچی یا کوئی اور برتن مریض دق نے
 استعمال کیا ہو تو اسے کھولتے پانی میں صاف کئے بغیر کبھی استعمال مت کرو۔
 سل گوشت اور دودھ سے بھی پھیلتا ہے۔ اس لئے انھیں خوب پکا اور ابال کر
 ہی استعمال کرنا چاہیے +

بعض مٹھے اور حرنے بھی تب دق پیدا کرتے ہیں۔ جیسے سگار اور سیگٹ
 بنانے کے کارخانے۔ پتھر گھرنے کا حرفہ۔ اور چاول کو جلادینے کا کام وغیرہ۔
 ایسی جگہوں میں ہوا میں گرد اور دھواں ملا ہوتا ہے۔ جو لوگ جھک کر کام
 کرتے ہیں ان میں سل اور دق بہت پایا جاتا ہے۔ جیسے ورزی۔ ٹوکر یاں
 بنانے والے اور ہندی۔ انگریزی چھاپے خانے میں حرف جانے والے (کم پازٹر)
 ہوتے ہیں۔ اسکولوں اور کالجوں کے طلباء کو بھی سل ہو جاتا ہے۔ کیونکہ وہ بھی
 جھک کر پڑھتے ہیں اور تازہ کھلی ہوا میں ورزش نہیں کرتے +
 سل کا طریقہ علاج

مریض دق کو مشائے نگلی سے یا بوس نہیں ہونا چاہیے۔ یہ لا علاج
 مرض نہیں ہے۔ جب کوئی آدمی اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اسے فوراً علاج
 کرنا چاہیے۔ تب شفا پانے کی پوری امید ہو سکتی ہے۔ اس واسطے یہ بہت
 ضروری ہے کہ جن علامات کا پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ ان کے شروع ہونے ہی

دق کا مناسب علاج کرنا چاہیے +

سل کا سب سے اچھا علاج جواب تک دریافت ہوا ہے وہ یہ ہے کہ جسم کی توانائی بڑھائی جائے تاکہ جسم خود مرض کی روک تھام کے قابل ہو جائے۔ اور جراثیم سل سے آپ ہلاک ہوں چونکہ اس مرض میں شفا دیر میں ہوتی ہے۔ اس لئے مریض کو یہ بات خوب ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ وہ ہفتے دو ہفتے میں تندرست ہونے کی قطعاً امید نہ رکھے۔ قوت جسمانی کے بڑھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ مریض کو رات دن تازہ کھلی ہوا میں رکھا جائے۔ عمدہ خوراک دی جائے۔ اور جہاں تک ہو سکے گھر کے باہر رہے۔ آرام کرے اور ہر قسم کے تفکرات سے آزاد رہے +

بعض مقامات میں مریضوں سل کے واسطے شفا خانے بنے ہوئے ہیں۔ اس لئے اگر ممکن ہو تو کسی شفا خانے میں جا کر علاج کرانا چاہیے بعض بڑے بڑے شہروں میں ایسے شفا خانے بھی ہوتے ہیں جہاں صرف مریضوں سل و دق کا علاج کیا جاتا ہے۔ مریضوں کو دوامفت ملتی ہے۔ اور ہدایت کی جاتی ہے کہ اس مہلک بیماری سے کس طرح شفا ہو سکتی ہے +

اگر کوئی بیمار دق اپنا گھر چھوڑ کر ہسپتال نہ جاسکے تو اسے بھی علاج مرض سے مایوس نہ ہونا چاہیے۔ وہ اپنے گھر ہی میں رہ کر اپنا علاج کر سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ نیچے لکھی ہوئی ہدایات پر عمل کرے۔ اس کے واسطے ایک گروہ مخصوص ہو جانا چاہیے جس میں اور کوئی نہ رہے اس گھرے کی بڑی بڑی

گھڑکیاں ہوں حوروات دن کھلی رکھیں جائیں۔ اس کا بستر عمدہ آرام دہ ہو
 دن کے وقت اسے کسی درخت کے سایہ میں قبوے پر رہنا چاہیے اس کا کمرہ
 صاف ستھرا رہنا چاہیے۔ دوسرے تیسرے دن اسے گرم پانی سے جس میں
 کاربامک ایسڈ یا کلورائیڈ آف لائٹم ایک جمیہ نی ٹلاس کے حساب سے حل کر لیا ہو
 خوب اچھی طرح دھونا چاہیے +



کھل ہوا میں مریض کا پلنگ
 مریض کا بستر اور تکیہ ہر روز کئی گھنٹے تک دھوپ میں سکھانا چاہیے
 جہاں تک بن پڑے مریض کو سب سے بڑھیا مقوی اور صحت بخش غذا دینا
 چاہیے۔ انڈے۔ دودھ۔ بالائی۔ عمدہ پکے ہوئے پابل۔ عمدہ یکا ہوا گوشت

تازہ سبزی ترکاری۔ اور تازہ پھل مریض سل کے واسطے بہت اچھی غذا کا کام دے سکتے ہیں۔ باب نمبر ۵ میں خوراکوں کے اقسام اور بنانے کا ذکر ہے۔ مریض کو غسل دینا اور اس کے جسم کو پاک صاف رکھنا چاہیے۔ اس کے کپڑے بھی صاف و ستھرے رکھے جائیں +

مریض کے دانت صبح اور رات کو فرش وغیرہ سے صاف کئے جائیں۔ باب نمبر ۶ میں دانتوں کی صفائی کی اہمیت اور ضرورت پر خصوصیت سے زور دیا گیا ہے۔ اگر بیمار کو کچھ بخار ہو جائے۔ تو اسے خاموش پڑا رہنا چاہیے۔ اگر بخار بھی نہ ہو۔ تو بھی اسے ایسی حرکت نہ کرنا چاہیے کہ جس سے جسم میں تکان اور ناتوانی پیدا ہو۔ مریض کو ہمیشہ اس بات کا خیال رہے کہ گھر کے اور کسی آدمی کو دق نہ لگ جائے۔ اس کا بستر اور تولیہ اور کھانے کے برتن صاف سے الگ رہیں۔ اور انھیں گھر کا اور کوئی آدمی استعمال نہ کرے اور جب جھوٹے برتن صاف کئے جائیں۔ تو انھیں گھر کے اور برتنوں کے ساتھ نہ ملایا جائے +

مریض سل کو چاہیے کہ وہ کسی بچے سے نہ کھیلے اور نہ اسے چومے اور نہ ہی وہاں اس کے کھانے کی چیزوں کو ہاتھ لگائے۔ جہاں تک بوسے مکھیاں مریض کے کمرے میں نہ جانے پائیں۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو کم از کم اس کے تخت کو اور بلغم پر وہ ہرگز نہ بیٹھنے پائیں۔ اس کا اگالہ دن ہر وقت دھوا رہے +

مرض سل کے علاج میں خوش مزاجی کا بہت نیک اثر نمایاں ہوتا ہے۔

اگر مریض خدا پر پورا بھروسہ رکھے تو اس کے دل کو بڑی تقویت ہوگی۔ کیونکہ خدا انسان کے تمام دکھوں کو دور کرنے پر قادر ہے۔ اگر بیمار بالکل مایوس اور دل شکستہ ہو جائے اور یہ سمجھے کہ ”میں نہیں بچوں گا“ تو بلاشبہ اسے علاج سے کوئی افادہ نہیں ہوگا۔ وہ یقیناً مر جائے گا۔ +

جب تک کوئی ڈاکٹر مریض دق کی اچھی طرح دیکھ بھال نہ کرے۔ اور مناسب دوا تجویز نہ کرے۔ تو اسے کوئی دوا استعمال نہ کرنا چاہیے۔ بے شک مچھلی کا تیل بہت عمدہ چیز ہے۔ مگر یہ دوا نہیں ہے۔ بلکہ غذا ہے۔ اگر جو کاست بھی اس میں ہو تو یہ اور بھی اچھی چیز بن جاتی ہے۔ ہر روز کتنی مقدار میں پینا چاہیے بوتل کے اوپر ہدایات درج ہوتی ہیں۔ کھانے کے درمیان دن میں تین مرتبہ اگر چھوٹا چمچہ پیا جائے تو بس ہے +

اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ مریض کو اجابت با فراغت ہونی چاہیے۔ دیکھو ہدایات مسدجہ باب نمبر ۲۹۔ ہر روز پانی کے کئی گلاس پیو تاکہ جسم کا فاسد مادہ بخوبی خارج ہو جائے +

اگر کھانسی سے تکلیف ہو تو وہی نسخہ استعمال کرنے چاہئیں جن کا

ذکر باب ۳۶ میں زکام۔ سرفہ و خیرہ کے ضمن میں ہو چکا ہے +

بعض بیماروں کو صبح کے وقت کھانسی ہوتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے

کہ دوپہر کے کھانے سے پہلے بہت گرم دودھ یا پانی کا جس میں بندہ گرین سوڈا ملا یا گیا ہو ایک گلاس پینا چاہیے +

اگر بخار زیادہ ہو تو مریض کے جسم پر ٹھنڈے پانی میں اسفنج تر کر کے
آدھ گھنٹے تک پھیرنا چاہیئے +

اگر قحوک کے ساتھ خون نکلے تو مریض کو چپ چاپ لیٹ رہنا چاہیئے
کیونکہ بھاری چیز اٹھانے یا سخت ورزش سے خون نکلنے لگتا ہے۔ اگر خون
زیادہ نکلے تو ریف کے پانی میں کپڑا بھگو کر سینہ پر رکھنا چاہیئے۔ اور اسے تھوڑی
تھوڑی دیر کے بعد تر کرتے رہو تاکہ جھاتی کو مسلسل ٹھنڈا ہو بختی رہے۔ اگر ریف
نہ مل سکے تو کپڑے کو سرد پانی میں تر کر کے ذرا ہلاؤ۔ جس سے وہ زیادہ
ٹھنڈا ہو جائے گا +

جب ریل سے شفا حاصل ہو جائے تو اس امر کو نہ بھولنا چاہیئے کہ یہ مرض
دوبارہ بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ اس واسطے صحت اور توانائی کا پورا خیال
رکھنا چاہیئے۔ اور ان تمام اسباب سے بچنا چاہیئے جن سے ریل اور دق
پیدا ہو جاتا ہے +

باب ۳۹

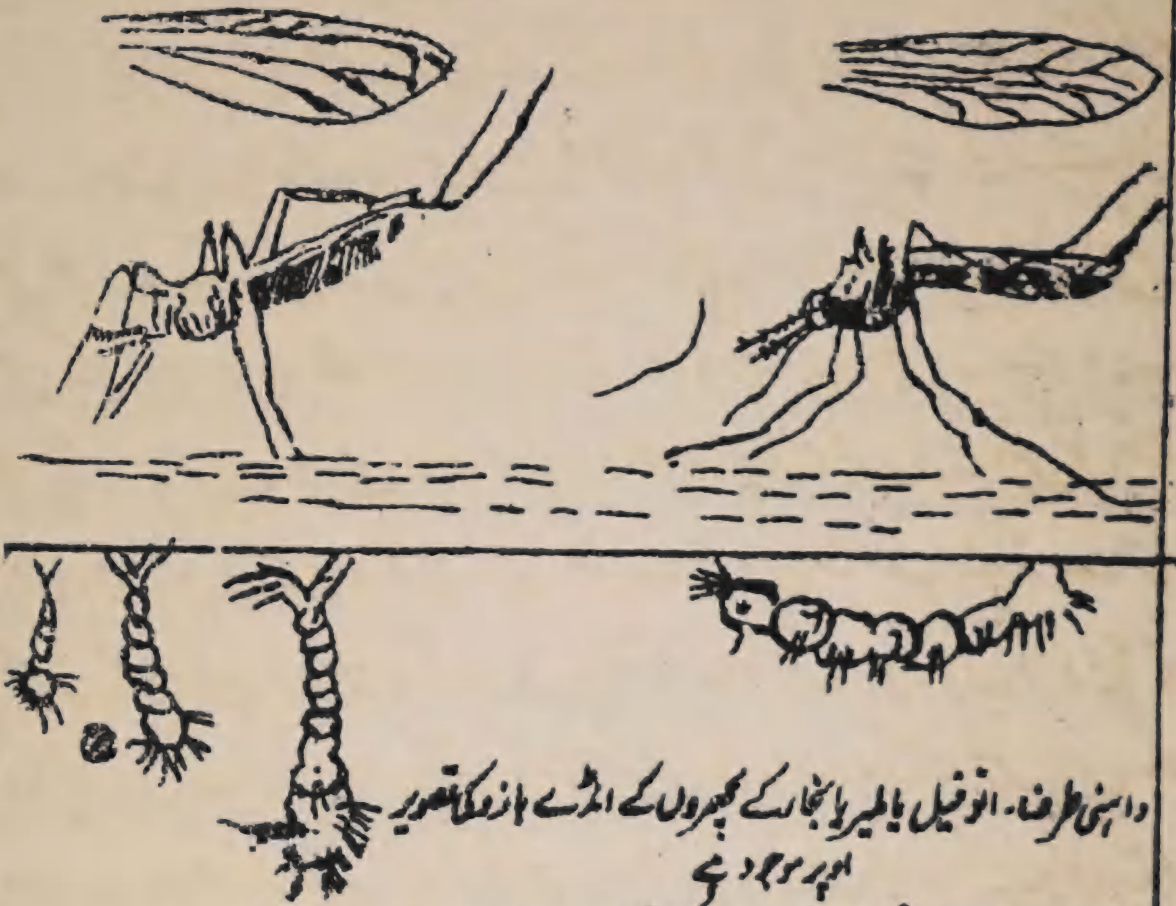
فصلی بخار۔ یا ملیریا

ملیریہ ملک ہند کے تمام امراض میں بہت ہی عام ہے جس سے ہر سال ہزار ہا آدمیوں کی موت واقع ہوتی ہے۔ مگر اس بیماری کا نہایت آسانی سے انسداد ہو سکتا ہے۔ کیونکہ ماہران سائنس کی تحقیقات سے یہ بات بخوبی ثابت ہو گئی ہے کہ یہ بیماری ایسے مجتھروں کے کاٹنے سے ہوتی ہے۔ جنہوں نے پہلے کسی مریض ملیریہ کو کاٹا ہو۔

ملیریہ کا بخار ایسے جراثیم سے پیدا ہوتا ہے جو مریض کے خون کے اندر پورے پاتے ہیں۔ جب مجتھر مریض ملیریہ کو کاٹتا ہے تو وہ اس کا خون چوستا ہے جس میں جراثیم ملیریہ ہوتے ہیں۔ اور جب یہ مجتھر کسی اور تندرست آدمی کو کاٹتا ہے تو ملیریہ کے کپڑے اس کے اندر داخل ہو جاتے ہیں جس کے سبب سے اسے جاڑا لگتا اور بخار آنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ سب مجتھروں میں ملیریہ کے جراثیم نہیں ہوتے۔ جو مجتھر ملیریہ کے جراثیم لیے پھرتے ہیں ان کے بدن کی صورت اور چیزوں پر بیٹھنے کے طریقہ سے ان کو پہچان سکتے ہیں۔ اس تصویر سے ظاہر ہوتا ہے کہ عام مجتھر اور ملیریہ کے جراثیم والے مجتھر کیسے ہوتے ہیں۔ گو ملیریہ والے مجتھر عام طور پر ہر جگہ نہیں پائے جاتے لیکن بطور کلیہ یہ کہا جاسکتا ہے

کہ وہ دوسری قسم کے پھپھروں کے ساتھ ضرور پائے جاتے ہیں +



دوسری طرف۔ انوفیل یا ملیریا بخار کے پھپھروں کے انڈے بازو کا تصویر

اوپر موجود ہے

ہائیں طرف۔ معمولی پھپر اور ان کے انڈے بازو کی تصویر بلکہ موجود ہے۔

ملیریا کا انسداد

ملیریا کے انسداد کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ پھپھروں کو ہلاک کیا جائے
اس مقصد سے سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ پھپھروں کو بڑھنے سے روکا جائے
اور ان کے انڈے تلف کئے جائیں۔ پھپر ہمیشہ پانی ہی میں انڈے دیتا ہے۔
جہاں کوئی تالاب، حوض، گڑھا، دھان کا کھیت، باسن، بالٹی یا ایسی جگہ ہو
جہاں میل پانی جمع ہوتا ہو۔ دو تین دن کے بعد ان انڈوں میں جان پڑ جاتی
ہے۔ اور وہ چلنے پھرنے لگتے ہیں۔ ہر ایک آدمی ان ننھے پھپھروں کی شکل اور حرکت

سے واقف ہوگا۔ جو تالابوں اور چھتر کے پانی پر نظر آتے ہیں۔ دو ہفتے کے بعد یہ ننھنے پچے پورے قد کے چھتر بن جاتے ہیں +

چھتروں کو بڑھنے سے روکنے کے واسطے یہ نہایت ضروری ہے کہ گڑھوں اور تالابوں میں نالیاں بنا دی جائیں تاکہ ان کا پانی بہتا رہے۔ کیونکہ بہتے پانی میں چھتر کے انڈے پرورش نہیں پاسکتے۔ خذقیں اور نالیاں گہری بنانی چاہئیں جن کے کنارے سیدھے ہوں۔ اور ان کے اندر گھاس وغیرہ نہ اگنے دینا چاہئے۔ موسم برسات میں ایسے جو ٹھروں کا سارا پانی نالیوں سے نہیں نکل سکتا اس وجہ سے وہ جمع ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں یہی مناسب ہے کہ بہت سی چھوٹی چھوٹی پھلیاں ان جو ٹھروں میں چھوڑ دی جائیں۔ یا بطنیں ڈال دی جائیں وہ چھتروں کے انڈوں اور بچوں کو چٹ کر لیں گی۔ اور وہ بڑھنے نہیں پائیں گے اور سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ گڑھوں اور جو ٹھروں میں جہاں کہیں پانی جمع ہو مٹی کا تیل (کیرو سین آیل) ڈال دیا جائے۔ جس کے سبب سے چھتر ہانک نہیں بڑھ سکتے۔ کیونکہ تیل پانی پر پھیل جاتا ہے۔ جس کے سبب سے چھتر کے بچوں کو ہوا نہیں پہنچ سکتی۔ اور وہ دم گھٹ کر مر جاتے ہیں۔ پانی پر ڈالنے کے واسطے مٹی کے تیل کی بڑی مقدار درکار نہیں ہوتی۔ ایک بڑے پیپے کے واسطے ایک بڑا چھتر تیل کا کافی ہے۔ بیس فٹ لمبے اور اتنے ہی چوڑے تالاب کے واسطے ایک گلاس تیل کا بس ہوتا ہے۔ اگر دوسرے تیسرے دن پھر برسا ہو تو مہفتے میں ایک دفع تیل ڈالنا کافی ہے +

جہاں مچھر پرورش پاتے ہیں وہ وہاں سے اڑ کر دور نہیں جاتے۔ اس وجہ سے اگر اپنے گھر کو مچھروں کی آفت سے محفوظ رکھنا چاہو تو اس کے ارد گرد دو دو سو فٹ تک جہاں کہیں بند پانی جمع ہو۔ اس میں مٹی کا تیل ڈلوادیا جائے۔ پانی کے باسنوں اور ٹین کے کنسٹروں میں پانی مت جمع ہونے دو۔ اگر گھر کی چھت کی کوئی نالی ہو تو اسے دو چار ہفتے کے بعد صاف کرادینا چاہیے۔ تاکہ اس میں پانی جمع نہ ہونے پائے۔ ایک اور طریقہ ملیریا کے انسداد کا یہ ہے کہ جس پر ہر ایک آدمی کو عمل کرنا چاہیے۔ کہ رات کو جالی کے اندر سونا چاہیے۔ اسے مچھر جالی (مچھر دانی) کہتے ہیں۔ اسے پلنگ کے چاروں طرف تان لینا چاہیے۔ مچھر دن کو نہیں رات کو کاٹتے ہیں۔ مچھر جالی باریک ہو۔ اور اسے پلنگ کے چاروں طرف ایسے طور پر لگانا چاہیے کہ وہ اندر گھسنے نہ پائے۔ رات کے وقت بغیر جالی کے نہیں سونا چاہیے۔ اگر باہر جاؤ تو اسے اپنے ساتھ ضرور لیجانا چاہیے۔ بچوں کے پلنگ کے ارد گرد بھی مچھر جالیاں لگانا چاہئیں۔ +

علامات مرض

ملیریا کی علامتیں ایسی عام ہیں کہ ان سے ہر ایک آدمی واقف ہوتا ہے۔ جاڑا لگتا ہے۔ پھر بخار ہو جاتا ہے۔ پسینہ آتا اور سر میں سخت درد ہوتا ہے۔ جاڑے سے پہلے مریض کو کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ سر درد۔ امتلا۔ اور قے بھی آتی ہے۔ اگر چھوٹا بچہ ہو تو اسے تشنگی بھی ہو جاتا ہے۔ جاڑے کے ساتھ بخار چڑھتے چڑھتے (۱۰۳) یا (۱۰۴) درجہ (فارن ہیٹ) پر پہنچ جاتا ہے۔ گوتین گھٹے رہتا ہے۔

پھر بیمار کو پسینہ آتا ہے۔ اور بخار اتر جاتا ہے۔ کبھی ہر روز اسی طرح بخار کا دورہ ہوتا ہے۔ کبھی تیسرے دن آتا ہے اور کبھی چوتھے روز چڑھتا ہے۔ کبھی بے قاعدہ بخار آتا ہے۔ کبھی ہفتے میں ایک دو مرتبہ آتا ہے اور کبھی مہینے میں ایک دو دفعہ ہی چڑھتا ہے +

ملیریا کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ بعض بیماریوں کے ملیریا کے علامات تپ محرقہ ایسے ہوتے ہیں۔ اور بعضوں کے سر میں سخت قسم کا درد ہوتا ہے۔ بچوں کو بعض دفعہ اسہال اور کمزوری ہوتی ہے +

علاج

ملیریا کا اب تک جو سب سے عمدہ اور حکمی علاج ثابت ہوا ہے۔ وہ کونین ہے جس مریض کو ہر روز یا تیسرے یا چوتھے دن وقت مقررہ پر جاڑا لگتا ہے۔ اس کے علاج کا یہ طریقہ ہے کہ اسے ایک دن پہلے ایٹم سالٹ یا کثراکیل کا سہل دیا جائے۔ اگر بخار کا جاڑا تین بجے سہ پہر کو آتا ہو تو اسے نو بجے صبح پندرہ گرین کونین کھلائی جائے۔ اور جاڑے کے وقت سے چوتھنے پہلے پندرہ گرین کونین کھانی چاہیے۔ دو ہفتے تک اسی طرح کونین کھانی چاہیے۔ ممکن ہے کہ ایک ہی مرتبہ کونین کھانے سے افاقہ ہو جائے۔ مگر اس بھلا دے میں اگر کونین کھانا پندہ مت کرو۔ ورنہ ملیریا از سر نو پھر شروع ہو جائے گا۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ کئی روز تک برابر کونین کھاتے رہو۔ تاکہ جسم کے اندر ملیریا کے جو جراثیم ہوں وہ بالکل ہی نیست ہو جائیں +

اگر برخلاف اس کے جاڑے کا کوئی مقررہ وقت نہ ہو۔ تو سب سے بہتر یہ مناسب ہے کہ حاضری کے بعد ہی دس گرین کونین کھائی جائے۔ اور بھیرات کو کھانے کے بعد دس گرین کونین کھائی جائے۔ اسی طرح آٹھ دس دن تک دس دس گرین کونین و دونوں وقت کھاتے رہو۔ بعد ازاں پانچ پانچ گرین کی خوراک صبح و شام دو تین ہفتے تک کھاؤ +

جو بچے طیر یا میں مبتلا ہوں۔ انہیں ایک گرین کونین دن میں پانچ مرتبہ دینا چاہیے۔ ایک سے تین سال تک کے بچوں کو ایک یا دو گرین کونین دن میں پانچ مرتبہ دینی چاہیے۔ تین سے لے کر دس سال تک کے بچوں کو دو یا تین گرین کونین دن بھر میں پانچ مرتبہ دی جائے۔ چھ سال کے بچے کو ہر روز دو گرین کونین کھلانے سے طیر یا کے زہر کا کوئی اثر نہیں ہو سکتا۔ مگر دیر تک ہر روز کونین کھانے کا صحت پر بہت مضر اثر رونما ہوتا ہے +

باب ۴۰

چھپک اور چھپک کا ٹیکہ

جتنی متعدی بیماریاں ہیں۔ ان میں چھپک سب سے بڑھکر مہلک اور
خونخاک ہے۔ یہ ان متعدی امراض میں شمار ہوتی ہے جو انسان کو ستا
ہیں۔ جب یہ مرض وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ تو بمشکل ایک یا دو نیندی
آدمی صغیر اس کا ٹیکہ نہیں لگا پئے۔ اس کی دست برد سے محفوظ رہ سکتے
ہیں۔ کوئی مرد ہو یا عورت۔ جو ان ہو یا ٹڈھا۔ سب اس کی جھپٹ میں آتے ہیں۔
زمانہ قدیم سے ہر ملک اور ہر زمانہ کے لوگ اس سے ہراساں اور خائف چلے آتے
ہیں۔ کیونکہ یہ بیماری نہ صرف چھوت سے دوسروں کو لگ جاتی ہے بلکہ جتنے آدمی
اس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور ان میں بیش تر بغیر ٹیکہ کے ہوتے ہیں۔ ان کی شرح
اموات پچیس اور پچیس فی صدی کے درمیان پائی جاتی ہے۔ اگر کوئی خوش نصیب
چھپک سے زندہ بچ نکلے۔ تو اس کی صورت بالکل بگڑ جاتی ہے۔ اس کی ایک یا
دونوں آنکھیں پھوٹ جاتی ہیں +

ماہر ان طب کا اس بات پر اتفاق رائے ہے۔ کہ چھپک ایک نہایت ادنیٰ
کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ مگر اب تک اس کے جراثیم کا پتہ نہیں لگا ہے۔ یہ بات
ثابت ہو چکی ہے۔ کہ چھپک کے مریض کی ناک کی آلائش اور کھرنڈ سے دوسروں
کو چھپک لگ جاتی ہے۔ اور یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے۔ کہ جو آدمی شراب یا

تंबا کو نہیں پیتے اور صاف سقمرے رہتے ہیں۔ اگر ۹۸ فی صدی آدمی
بغیر ٹیکہ کے اس میں مبتلا ہو جائیں۔ بشرطیکہ وہ شراب یا تمباکو نہ پیتے ہوں
اور صاف سقمرے رہتے ہوں تو وہ بچ جاتے ہیں۔ لیکن شراب کے عادی اور
بد اعتدالی کے مرتکب لوگ بمشکل شفا پاتے ہیں +

علامات مرض

جب چیچک کے جراثیم کسی کے جسم میں داخل ہوتے ہیں تو کم از کم بارہ
دن تک بیماری نمایاں نہیں ہوتی۔ جب بچوں کو چیچک نکلتی ہے تو پہلے جاڑا
ہوتا ہے۔ پھر سر درد۔ بعد ازاں پیٹھ اور اعضا میں سخت قسم کا درد اٹھتا
ہے۔ پہلے دن بخار (۱۰۳) درجہ (فارن ہیٹ) تک پہنچ جاتا ہے مگر پھنسیاں
چوتھے دن نکلتی ہیں۔ اور حسب ماعدہ پیشانی اور ہاتھ کی کلائیوں پر نمایاں
ہوتی ہیں۔ شروع میں یہ پھنسیاں سُرخ فی مائل سیاہ ہوتی ہیں۔ مگر ایک دو
دن میں وہ بڑی ہو جاتی ہیں۔ اور ان کے اندر دو دھبیائی رنگ کا مواد بھر
جاتا ہے۔ جو ایک دو دن پیچھے پیچ میں تبدیل ہو جاتا ہے

طریقہ علاج

چیچک کا کوئی حکمی علاج نہیں ہے۔ لیکن اس بات کی سخت ضرورت ہے
کہ بیمار کی تیمارداری اور حفاظت بڑی احتیاط سے کی جائے۔ اسے آرام سے
لستر پر لیٹ رہنا چاہیے۔ اس کا کمرہ بالکل بند نہیں رکھنا چاہیے۔ بلکہ اس
بات کی اشد ضرورت ہے۔ کہ مریض کو تازہ خالص ہوا بکثرت نصیب ہوتی رہے

اسے ٹھنڈا پانی بکثرت پلاتے رہو۔ جب بخار کا زور ہو تو ٹھنڈے پانی میں اسفنج تر کر کے اس کے جسم پر پھیرنا چاہیے۔ ایسے سالٹ کا مسہل ہر روز یا دوسرے تیسرے دن دینا چاہیے +

پپ اور کھرنڈ کے بارہ میں حسب ذیل علاج مفید ثابت ہو گا۔ سرد پانی میں دوئی صدی کا ربالک ایسڈ ملا کر روئی کے ذریعہ سے مریض کے چہرہ اور ہاتھوں پر لگانا چاہیے۔ جب پھنسیاں خشک ہو کر کھرنڈ پیدا ہونے لگیں تو ان پر واسلین لگانا چاہیے۔ نیچے کو پھوڑوں کے کھجلائے سے روکنا چاہیے۔ ورنہ گہرے دماغ ضرور پڑ جائیں گے +

آنکھوں کی بڑی حفاظت کرنا چاہیے۔ چند گھنٹے کے بعد بورک ایسڈ کے حل میں روئی تر کر کے آہستہ آہستہ مریض کے پیوٹوں کو صاف کرنا چاہیے (دیکھو باب ۵۰ نسخہ نمبر ۱) جب پیوٹے صاف اور خشک ہو جائیں تو ان پر فوراً اسی واسلین مل دینی چاہیے۔ اور تھوڑا سا بورک ایسڈ کا حل تین تین گھنٹے کے بعد آنکھوں میں بھی ڈالتے رہنا چاہیے +

نفس اور حلق کٹی اور غرارے کی دوا سے صاف کرنا چاہیے (دیکھو باب ۵۱ نسخہ نمبر ۱) چیچک کا ٹیکہ

۱۸۹۶ء سے پہلے چیچک کے علاج کا کوئی کارگر طریقہ معلوم نہ تھا۔ اور نہ ہی اس کی روک تھام کی کوئی ترکیب کسی معالج کو معلوم تھی۔ مگر ۱۸۹۶ء میں انگریز ڈاکٹر جینر نے ایک ٹیکہ اس غرض سے ایجاد کیا تاکہ اس سے چیچک نہ پائے +

جس قسم کے ننھے کیڑوں سے انسان کو چھپک ہوتی ہے۔ اسی قسم کے جراثیم سے گائے میں بھی چھپک کا مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ وہ مادہ (لفٹ) جس سے ٹیکہ لگایا جاتا ہے اس پتھرے سے لیا جاتا ہے جس کے چھپک نکل آئی ہو جب یہ مادہ انسان کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے تو وہاں پر چھالا پیدا ہو جاتا ہے اور بخار کے ذریعہ سے سارے جسم کے اندر پھیل جاتا ہے۔ اس طرح پر انسان کا بدن کچھ عرصہ کے لئے چھپک کے زہر کی مدافعت کے قابل ہو جاتا ہے۔ اگر وہ چھپک کے مریض کے ساتھ پلنگ پر سوئے تو بھی اس پر کوئی اثر نہ ہوگا +

جب سے چھپک کا ٹیکہ جینز کی کوشش سے اختراع ہوا ہے۔ یورپ کی



ٹیکہ لگانا

تو میں اس سے برابر مستفید ہو رہی ہیں۔ اس کا انجام یہ ہوا ہے کہ گذشتہ سال کے عرصہ میں چھپک کی شرح اموات میں بہت بھاری کمی واقع ہو گئی ہے۔ ۱۹۸۷ء میں جرمنی میں ایک قانون کی رو سے چھپک کا انسدادی ٹیکہ لازمی قرار دیا گیا تھا۔ اس کی رو سے ایک سال کے اندر اندر تمام بچوں کو چھپک کا ٹیکہ کرانا لازم ہے۔ پھر بارہ سال کی عمر میں دوبارہ ٹیکہ کرنا ضروری ہے۔ اس پیش بندی سے ملک جرمنی میں چھپک کی وبا کبھی نہیں پھیلی۔ گو اس کی آبادی پانچ کروڑ چالیس لاکھ نفوس ہے۔ مگر ایک سال میں چھوٹے بڑے دس سے زیادہ کبھی نہیں مرے +

یہ جزائر فلپائن کا واقعہ ہے کہ دارالصدر منیلا کے قرب و جوار میں چھپک کی روک تھام کے واسطے حکام کبھی کوشش نہیں کرتے تھے جس کا نتیجہ یہ ہوتا کہ چھ ہزار آدمی سالانہ چھپک کی نذر ہو جاتے تھے۔ لیکن جب ٹیکہ لگانے کا قانون نافذ ہو گیا۔ اور اب سب ٹیکہ کرانے لگے ہیں تو اسی حصہ میں تین سال میں ایک آدمی بھی چھپک سے ہلاک نہیں ہوتا +

۱۹۸۷ء سے پہلے جاپان میں چھپک سے بہت لوگ مرتے تھے۔ لیکن اس سال حکومت جاپان نے ایک ضابطہ کے رو سے یہ لازم قرار دیا کہ تین مہینے سے پہلے سب بچوں کے ٹیکہ کیا جائے پھر دوسرے سال دوبارہ ٹیکہ لگایا جائے۔ پھر دس سال کی عمر میں تیسری مرتبہ ٹیکہ لگانا لازم ٹھہرایا گیا اس کا انجام یہ ہوا ہے کہ وہاں پر چھپک کی شرح اموات میں تخفیف ہوتی

پہلی آتی ہے۔ اب وہاں پر بہت غلطی مونی چھیک کے سبب سے ہوتی ہیں +
 اب یہ امونجی ثابت ہو گیا ہے کہ گائے کی چھیک کی پھنسیوں سے مادہ
 لے کر انسان کے بدن میں پیوست کرنے سے چھیک کے زہر کا کوئی اثر نہیں ہوتا
 اس وجہ سے ماں باپ کا یہ سب سے بڑا فرض ہے کہ وہ اپنے بچوں کو پہلے
 سال کے اندر اندر اور پھر دس سال کی عمر میں چھیک کا ٹیکہ کرا لیں تاکہ وہ
 اس مہلک مرض کی دادرگیر سے قطعی محفوظ ہو جائیں +



مستخانہ وقف مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم

باب ۴۱ سوزاک اور آتشک

جب کوئی آدمی سوزاک میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے پیشاب کے نازرے کے اندر سوزش ہوتی ہے اور اندر سے سفید یا پیلا سا مادہ نکلتا ہے۔ یہ مریض سوزاک کے جراثیم سے مریض سوزاک کے ساتھ صحبت کرنے کے ذریعہ سے لگ جاتے ہیں۔ پیدا ہوتا ہے۔ دیہاتوں کی بہ نسبت شہروں میں اس کا بڑا زور ہے۔ بعض خاص حالتوں میں تولیے سے بھی جس سے مریض نے اپنا بدن پونچھا ہو۔ یا پاخانہ یا کرسی مونڈھے یا بستر سے جہاں مریض سوزاک کا مادہ زہر دار گرا ہو۔ لگ جاتا ہے +

مگر بالعموم یہ بیماری بدکار عورتوں سے صحبت کرنے سے لگ جاتی ہے۔ اس وجہ سے اس سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ پاک زندگی بسر کی جائے اور بدکار عورتوں کی صورت ہی سے بھاگتے رہو +

علامات مریض

مریض سوزاک سے صحبت کرنے کے تین سے لے کر سات دن کے اندر بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ اس کے علامات یہ ہیں۔ پیشاب کی نالی میں کھجلی سوزش۔ تپک۔ پیشاب کرتے وقت درد۔ اور پیشاب کی نالی سے رقیق مواد خارج ہوتا ہے۔ جو جلد ہی گاڑھا اور رنگت میں زرد یا سفید ہو جاتا ہے +

اگر کوشش اور استقلال سے علاج کیا جائے تو دو مہینے میں شغلے کٹی ہو جاتی ہے۔ لیکن اکثر پیشاب کے نائزے میں سوزش کم نہ ہو جاتی ہے جس سے مہینوں اور برسوں تک دکھ ہوتا چلا جاتا ہے۔ سوزاک کے سبب سے دل جگر۔ جوڑوں۔ ہڈیوں اور گردوں کی بیماریاں عارض ہو جاتی ہیں۔ اور جب ان میں سے کوئی بیماری لاحق ہو جاتی ہے تو پھر مرین کا بچنا نامکن ہے۔ عام طور پر سوزاک کے بیماروں کی آنکھوں میں جراثیم سوزاک جا پہنچتے ہیں جس سے آنکھوں میں ایک سخت قسم کی بیماری ہو جاتی ہے جس کے اثر سے اکثر بینائی جاتی رہتی ہے +

علاج

جب سوزاک ہو جائے تو فی الفور کسی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ گھر میں چپ چاپ پلنگ پر لیٹ رہنا چاہیے۔ خوب پانی پیو۔ اور اس میں عرق لیمو ڈال لو۔ ہر روز اسپم سالٹ یا سوڈیم سلفیٹ کا سہل لیتے رہو۔ عضو مخصوص کو دن میں تین مرتبہ گرم پانی میں ڈال کر دو۔ تاکہ درد سے آفاقہ ہو۔ اور مواد صاف ہو جائے۔ کپڑے یا کاغذ یا روئی کو جس سے مواد صاف کیا جائے جلا ڈالنا چاہیے اور عضو مخصوص کو دھونے یا صاف کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں کو خوب دھو ڈال کر دو۔ تاکہ ایسا نہ ہو کہ سوزاک کے جراثیم آنکھوں میں لگ جائیں جس سے بینائی برباد ہو جاتی ہے۔ دن میں تین مرتبہ آدھے گلاس پانی میں سوڈا بائی کاربونیٹ یا پوٹاشیم سائٹریٹ گھول کر پی کر دو۔ کھانے کے ایک گھنٹہ کے بعد پیو تو بہت اچھا

ہو۔ جب دوا در سو جن جاتی رہے تو پیشاب کی نالی کے اندر دو مرتبہ ایک اول داخل کرنی چاہیے۔ اس دوا کا پندرہ فی صدی کا حل استعمال کرنا سودمند ہوتا ہے۔ اس کا آدھا چمچ ڈراپر کے ذریعہ سے پیشاب کی نالی میں داخل کرنا چاہیے جب دوا داخل کر چکو تو پیشاب کی نالی کا سر پانچ منٹ تک پکڑے رکھو تاکہ دوا باہر نہ نکلنے پائے۔ علاوہ ازیں پانچ گرین کیسپ کا اولیورین (oleoresin) یا دس گرین کپاٹہ بمساحہ (مساحہ کھانے کے بعد تین مرتبہ روز کھانا چاہیے۔ یہ دوا ہر روز کئی ہفتے تک استعمال کرتے رہو۔ تاکہ سوزاک کا استیصال ہو جائے +

مناسب یہ ہے کہ ہر حال میں کسی تجربہ کار اور ہوشیار ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ایسے ڈاکٹروں اور حکیموں کی طرف کسی رجوع مت لاؤ جو اخباروں اور اشتہاروں میں اپنے کو سوزاک اور آتشک کے علاج ماہر شہر کرتے ہیں۔ اور نہ ہی اشتہاری دواؤں کو استعمال کرنا چاہیے۔ جو سوزاک کا تیرہ بدن علاج بتاتی جاتی ہیں۔ اس قسم کے اشتہاری ڈاکٹر اور ان کی دوائیں دھوکہ کی ٹٹی ہیں۔ ان سے خاک فائدہ نہ ہوگا۔ بلکہ سخت ضرر پہونچنے کا اندیشہ ہے +

عورتوں کا سوزاک

بہت مردوں کو شادی کرنے سے پہلے سوزاک ہو جاتا ہے۔ پس جب وہ شادی کرتے ہیں۔ تو ان کی بیویوں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ بہت بیویاں شرم کے سبب سے کسی ڈاکٹر سے اس کا ذکر نہیں کرتیں۔ جس کے

سبب سے بیماری بڑھتی چلی جاتی ہے۔ اور ان کی صحت معرض خطر میں پڑ جاتی ہے +
علامات

شروع میں جلن اور پیشاب کرتے وقت درد ہوتا ہے۔ بار بار پیشاب کرنے کی حاجت معلوم ہوتی ہے۔ اور خفیہ الرحم سے سفید یا زرد سا مواد بھی خارج ہوتا ہے۔ اگر عورت کو سوزاک ہو جائے تو کچھ مدت بعد اس سے رحم کی بیماری ہو جاتی ہے۔ جسے سیلان الرحم کہتے ہیں۔ (دیکھو باب ۴۲)۔ عورتوں کے بانجھ ہونے کے جتنے اسباب ہوتے ہیں۔ سوزاک ان میں سب سے بڑا ہے۔ نہ صرف اس سے بانجھ پن ہی پیدا ہوتا ہے۔ بلکہ برسوں تک اس مرض سے عورتیں دکھ اٹھاتی رہتی ہیں۔ عورتوں کے اعضائے تناسل کے جتنے اپریشن ہوتے ہیں مان میں نصف سے زیادہ سوزاک کی وجہ سے لازم آتے ہیں +

طریقہ علاج

چپ چاپ بستر پر لیٹ رہو۔ عضو نہانی کو اسی طریقہ سے دھونا چاہیے جس طرح کہ سیلان الرحم میں (باب ۴۲) دھونے کی ہدایت کی گئی ہے۔ سر و زنب میں گرم پانی بھر کر اس کے اندر بیٹھنا چاہیے۔ (دیکھو باب ۴۰) وہی دوا پینا چاہئیں جو سوزاک کے مریض مردوں کے واسطے مذکور ہو چکی ہیں +
عورت کا سوزاک معمولی مرض نہیں ہوتا۔ بلکہ بہت مہلک ہے۔ اس وجہ سے کسی تجربہ کار اور ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا ناگزیر ضروری ہے +

آتشک

آتشک ایک ایسا مرض ہے جو جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ یا یوں کہنا چاہیے کہ آتشک کے مریض شخص سے صحبت کرنے سے یہ مرض ہو جاتا ہے۔ اگر کسی عورت کو یہ بیماری ہو تو اس کے بچے کو جو اس کے پیٹ میں پڑا ہوا ہو رہا ہے قبل از ولادت ہی یہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ آتشک اور سل دونوں دنیا کی دوسب سے بڑی آفتیں ہیں۔ مگر دونوں میں آتشک بہت بڑی بلا ہے +

گو عام طور پر یہ مرض صحبت کرنے سے ہو جاتا ہے۔ لیکن اور طرح سے بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ مثلاً مریض کا بوسہ لینے سے۔ یا اس کے کسی زخم سے اتفاقاً چھو جانے سے۔ یا مریض کا پائپ حقہ پینے سے۔ یا اس کے کھانا کھانے یا پانی وغیرہ پینے کے برتنوں میں کھانے سے آتشک کا زہر سرایت کر جاتا ہے +

علامات آتشک

سب سے پہلے عضو مخصوص کے سرے پر چھوٹی پھنسی نکلتی ہے جو صحبت کرنے کے پانچ ہفتے بعد نمایاں ہوتی ہے۔ اس کے بعد خراش ہونے لگتی ہے۔ جو بہت بڑھ جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی دونوں کوٹھوں میں گلیاں نمودار ہو جاتی ہیں۔ پھنسی نکلنے کے پانچ چھ ہفتے کے بعد تانبے کی رنگت کی پھنسیاں مثل خسره کے دانوں کے تمام بدن پر نکل آتی ہیں۔ علاوہ ازیں اور علامتیں آتشک کی یہ ہیں۔ سرد در متلی۔ جھوک کم ہو جانا۔ حلق میں خراش بھی ہو جاتی ہے۔ بغل اور مقعد کے آس پاس پیپ بھرے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ بال

جھڑ جاتے ہیں جس سے سر میں بڑے بڑے داغ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس بات کو دیکھنا چاہیے کہ یہ سب علامتیں ہر ایک مریض میں نہیں ہوتیں بلکہ مختلف آدمیوں میں مختلف ہوتی ہیں +

مرض کا تیسرا مرحلہ چند ہینوں یا چند سالوں کے بعد آتا ہے۔ جسم کے مختلف حصوں پر گہرے ناسور پڑ جاتے ہیں۔ ناک گل کر گرتی ہے اور اس کی جگہ سوراخ ہو جاتا ہے۔ کھوپڑی اور جسم کی ہڈیاں بھی آتشک کہنے کے سبب سے گل جاتی ہیں۔ نظام اعصاب۔ دل۔ دماغ اور شریانوں کے کسی قسم کے امراض بھی آتشک سے پیدا ہو جاتے ہیں +

طریقہ علاج

سب سے پہلے اس بات کا بخوبی تہہ لگنا چاہیے۔ آیا مریض آتشک میں مبتلا ہے یا کسی اور مرض میں؟ کیونکہ بیماری کا علم ہوتے ہی علاج کرنے سے شفا کی کل کی کامل توقع ہوتی ہے۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو دکھا یا جائے +

حال ہی میں ڈاکٹر واسرمن نے ایک طریقہ تشخیص اختراع کیا ہے۔ جس سے آتشک کا فوراً ہی تہہ لگ جاتا ہے +

آتشک کا سب سے اچھا تجربہ علاج سل ورش (۶.۶) ہے۔ مرکری
Mercury اور آیوڈوڈ آف پوٹاش بھی عمدہ دوائیں ہیں۔ مگر ڈاکٹر

Iodid of Potash

سے مشورہ کئے بغیر کبھی دوا مت پیو +

اگر کوئی آدمی جسے آتشک ہو۔ شادی کرنے کا خواہاں ہو۔ تو جب تک وہ پورے دو سال تک عللِ جنون نہ کرائے اور بیماری کی علامات نابود ہونے کے ایک سال بعد تک انتظار کرے۔ اگر وہ اس سے پہلے شادی کر لے گا تو یہ بیماری اس کی بیوی کو بھی ہو جائے گی اور اس سے جو اولاد ہوگی وہ بھی اس کے زہر کے اثر سے متاثر ہوگی۔ اگر کئی برس پہلے کسی کو سوزاک یا آتشک ہو چکا ہو اور اگر اس میں افاقہ ہو گیا ہو۔ تو بھی اس سے اس کی بیوی کو اس بیماری کے لگ جانے کا احتمال رہتا ہے +



باب ۴۲

امراض نسواں

حیض کے عمل طبعی کا ذکر باب ۱۵ میں ہو چکا ہے۔ مگر اس عمل حیض کے ساتھ کئی بیماریاں بھی شامل ہوتی ہیں۔ مثلاً حیض کا بالکل نہ آنا۔ یا عمل حیض کے وقت درد ہونا۔ یا بکثرت خون نکلنا۔ یا سیلان الرحم جو حیض کے ابتدائی اور آخری ایام کے درمیانی دنوں میں واقع ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں کلوروسس کی بیماری بھی ہے جو لڑکیوں کو حیض کے آغاز کے وقت ہو جاتی ہے +

حیض نہ ہونا

گرم ملکوں میں نو برس کی لڑکیوں کو حیض شروع ہو جاتا ہے۔ لیکن بالعموم پندرہ برس کی عمر میں حیض کا آغاز ہوتا ہے۔ اگر لڑکی سولہ برس یا اس سے زیادہ عمر کی ہو جائے اور اس کو حیض نہ آئے تو اسے یا تو ہسپتال لیجا کر دکھاؤ۔ یا ڈاکٹر کے پاس لے جانا چاہیے۔ اگر لڑکی تندرست اور تنومند ہو تو حیض نہ آنے سے فکر مند نہ ہونا چاہیے۔ سترہ اٹھارہ برس میں آنا شروع ہو جائے گا۔ اگر لڑکی کی عمر ایسی ہو کہ جب حیض آنا شروع ہو جاتا ہے اور نہ آئے۔ اور ہر مہینے باقاعدہ درد ہوتا ہو۔ تو سمجھنا چاہیے کہ اس کی شرمگاہ کا منہ بند ہے۔ انبساط سے دیکھ بھال کرنے کے بعد اسے ہسپتال میں لے جانا چاہیے +

اگر وہ لڑکی جس کو حیض نہیں ہوتا۔ دہلی پٹی اور لاغر ہو۔ اس کے جسم میں تو انائی نہ ہو اور اسے گاہے بگاہے کھانسی آتی ہو۔ اور کسی کسی بخار ہو جاتا ہے تو سمجھ لو کہ اسے سل کا عارضہ ہے۔ اس قسم کی لڑکی کے حیض نہیں ہوگا تا وقتیکہ اس کے سل کا بخوبی علاج نہ کیا جائے گا۔

جن لڑکیوں کو کلوروسس کی بیماری ہوتی ہے۔ ان کا حیض جاری نہیں ہوتا۔ اس بیماری کا علاج حسب ذیل ہے:۔ Chlorosis

حیض جاری نہ ہونے کا یہ سبب ہوتا ہے کہ رحم اور خضبتہ الرحم کی ایسی نمو نہیں ہوتی ہے جیسی ہونی چاہیے۔ آپا در حقیقت یہی وجہ ہے یا کوئی اور؟ اس کی بابت تو ڈاکٹر دیکھ بھال کے بعد پختہ رائے دے سکتا ہے۔

اگر حیض جاری بھی ہو جائے تو بھی اس میں بے قاعدگی ہو جا یا کرتی ہے اور بعض وقت تو مہینوں تک بند رہتا ہے۔ خواہ کوئی بھی بیماری نہ ہو۔ اگر ایک جگہ چھوڑ کر کہیں دوسرے چلے جاؤ۔ تو آب و ہوا کے اختلاف کے سبب سے حیض کئی مہینے تک بند ہو جاتا ہے۔ اس دوران میں لڑکی کا جسم مٹا ہوا جاتا ہے۔ مگر صحت عمدہ رہتی ہے۔

بہت سی ایسی بیماریاں ہیں کہ جن کے دوران میں کل حیض بند ہو جاتا ہے۔ تب مقررہ تب سُرُخ۔ اور دیگر اسی قسم کی بیماریوں کے دوران میں اسے قاعدہ ہو جانے کے بعد کئی مہینے تک حیض بند رہتا ہے۔

بہت سی مرتبہ لڑکی جلق لگانے کی بری عادت میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

تو بھی حیض رُک جاتا ہے۔ اس کا علاج فقط یہ ہے کہ اس کی یہ بد عادت چھڑائی جائے۔ اگر جوان عورت کا حیض رُک جائے۔ بشرطیکہ وہ حاملہ نہ ہو تو اس کا سبب خوف یا سردی ہوتی ہے۔ حیض بند رہنے کے ساتھ ہی اسکی پشت میں درد بھی ہونے لگتا ہے۔ اور جب حیض کا مقررہ وقت آتا ہے۔ تو یہ درد اور بھی بڑھ جاتا ہے +

طریقہ علاج

چونکہ حیض رکنے اور بند ہونے کے اسباب مختلف ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے علاج بھی اسباب ہی کے مطابق کرنا ضروری ہے۔ اگر شادی شدہ عورت کا حیض بند ہو جائے تو اس کا سبب حمل ہوگا +

اگر حسب ذیل آیات پر عمل کیا جائے تو حیض جاری ہو جائے گا۔۔۔
اگر لڑکی کو مقوی غذا نہ ملتی ہو تو اس سے عمدہ خوراک دو۔ اور اس سے سخت کام مت لو۔ اسے ہر روز باہر کسرت کرنا چاہیے۔ اور آٹھ نو گھنٹے سونا چاہیے۔ ان آیات پر عمل کرنے سے اسے بہت فائدہ ہوگا۔ اگر اسے قہض کی شکایت ہو تو باب نمبر ۲۹ کے مطابق علاج کرنا چاہیے۔ جس لڑکی کا حیض جاری نہ ہوا ہو اس کے علاج میں گرم پانی کا عمل معدے کی صفائی کیلئے بہت نفع آور ثابت ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی (۱۱۰) درجہ کے گرم پانی میں بھی اسے دس منٹ تک روزانہ بٹھانا چاہیے۔ پاؤں گرم پانی میں رکھے جائیں۔ اور سر پر ٹھنڈے پانی میں کپڑا لٹکا کر رکھا جائے (دیکھو باب ۱۱۰)

نسخہ نمبر ۱۹ (باب ۵۰) کھانے کے بعد تین مرتبہ روزانہ پلانا چاہیے۔ اگر سردی یا خوں سے حیض بند ہو گیا ہو تو گرم پانی کے عمل اور گرم پانی میں بیٹھنے سے افاقہ ہو جاتا ہے +

کثرت سے حیض ہونا

رحم کی بیماری کے سبب سے دوران حیض میں بکثرت خون نکلتا ہے اور یہ اکثر بچہ پیدا ہونے یا اسقاط حمل کے وقت واقع ہوتا ہے۔ کیونکہ ان صورتوں میں رحم کی غشائیں کھلی رہ جاتی ہیں۔ یا فم رحم پھٹ جاتا ہے۔ بعض وقت ولادت بچے کے وقت دائی کے میلے ہاتھوں سے بالاپروائی سے زہر دار جراثیم رحم کے اندر چلے جاتے ہیں۔ اگر دوران حیض میں میلے کاغذ یا کپڑے سے کام لیا جائے تو بھی بیماری کے جراثیم رحم کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے عمل حیض کے وقت بہت خون نکلتا اور رد بھی ہوتا ہے +

ایسی بیماریوں کا گھر میں علاج کرنا بہت مشکل کام ہے۔ اس وجہ سے یا تو ڈاکٹر کے پاس جاؤ یا ہسپتال میں علاج کراؤ۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو اندام نہانی میں گرم پانی سے پچکاری کرنا چاہیے۔ (ملاحظہ ہو باب ۲۰)۔ پچکاری کا پانی اتنا گرم ہو کہ اس سے تکلیف نہ ہونے پائے۔ جب پچکاری کر چکو۔ تو پیشاب گاہ کے خارجی جھتے اور نیزرائیں سرد پانی سے بذریعہ اسفنج دھوئی جائیں۔ حیض کے دوران میں آرام سے پلنگ پر لیٹ رہنا چاہیے +

Sponge

حیض کے دوران میں درد۔

حیض کے وقت تھوڑی سی تکلیف امر طبعی ہے۔ اگر درد ہونے لگے تو اس کا باعث کوئی بیماری ہے۔ کثرت حیض جس کا اوپر ذکر ہو چکا ہے۔ عموماً درد سے ہو ا کرتا ہے۔ ایسا درد یا تو بغل میں یا کمر میں ہوتا ہے۔ کبھی کبھی پیٹ کے نچلے حصہ میں بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ رحم کے آس پاس شدت کا درد اٹھتا ہے جو لگاتار نہیں ہوتا بلکہ کبھی ہونے لگتا ہے اور کبھی بند ہو جاتا ہے +

کثرت حیض کا علاج

جب حیض کے وقت درد ہونے لگتا ہے تو اس کا علاج اسپتال ہی میں ہو سکتا ہے۔ یا کسی ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا لازم ہے۔ چونکہ رحم کی بیماری کے سبب سے بکثرت خون نکلتا ہے۔ اس لئے علاج تجربہ کار ڈاکٹر ہی اچھی طرح کر سکتا ہے +

لیکن گھر میں حسب ذیل طریقہ سے بھی علاج ہو سکتا ہے۔

جب حیض آنے کو چند دن باقی رہ جائیں تو پاؤں گرم پانی میں رکھو۔ اور اندام نہانی کے اندر گرم پانی کی پچکاری کرو۔ دوسرے دن گرم پانی میں بیٹھو۔ سر پر ٹھنڈے پانی میں جھگو کر کپڑے رکھو۔ اگر قبض ہو تو گرم پانی کا عمل لو۔ (دیکھو باب ۲) جس میں اندام نہانی کے اندر پچکاری کرنے اور گرم پانی کا عمل لینے کا ذکر ہے)۔ ان ہدایات پر سونے سے پہلے عمل کرنا چاہیے۔ حیض کے دوران میں پیٹ کے نچلے حصہ پر گرم پانی کی بوتل رکھنا چاہیے یا سٹیک دینا چاہیے۔ گرم پانی بکثرت پینا بھی بہت مفید ثابت

ہوتا ہے +

جریان الرحم

اس مرض میں پیشاب گاہ کے اندر سے سفید رطوبت آنے لگتی ہے اس وقت کچھ ناتوانی معلوم ہوتی ہے۔ اور پشت میں درد ہوتا ہے۔ رحم کے حصے میں بچینی اور شرمگاہ کے دہانہ میں کھلی ہونے لگتی ہے۔ اگر اس بیماری کا علاج کرنا ہو تو یا تو کسی ہوشیار ڈاکٹر کے پاس جاؤ یا ہسپتال میں دکھاؤ +

یہ عارضہ سردی لگنے۔ بہت کام کرنے۔ نمکی غذا کھانے یا سرد سے زیادہ صحبت کرنے۔ جلق لگانے۔ اور رحم کی بیماری سے پیدا ہوتا ہے۔ سوزاک سے بھی جریان رحم لاحق ہو جاتا ہے +

اس کے علاج کا انحصار ان اسباب پر موقوف ہے جن سے یہ بیماری پیدا ہوئی ہو۔ اپنے گھر میں جو علاج ہو سکتا ہے۔ وہ اندام نہانی کی پیکاری ہے۔ پلو یا آٹھ بوتل پانی جو (۱۲۰) درجہ کا گرم ہو۔ استعمال کرنا چاہیے۔ مگر پیکاری سے پہلے اس پانی میں آٹھ چھوٹے چمچے بورک ایسڈ یا ایک چھوٹا چمچ برگ نیٹ آف پوٹاش کا حل کرنا ضروری ہے۔ اگر پوٹاشیم برگ نیٹ آف پوٹاش استعمال کرنا ہو تو پہلے ایک معمولی گلاس پانی لو۔ اور اس دو کو بخوبی گھول لینا چاہیے۔ پھر اسے باقی ماندہ گرم پانی میں ملا دیا جائے۔ ہر روز اسی کی پیکاری کی جائے۔ اور ہفتہ میں تین مرتبہ گرم پانی کا عمل لینا چاہیے۔ ردیکھو باب ۱۰ جس میں اندام نہانی کے اندر پیکاری کرنے کا طریقہ مذکور ہے +

کلوروسس Chlorosis

اس بیماری کا دوسرا سادہ نام "مرض سبزہ" ہے۔ یہ بیماری ان ہی لڑکیوں کو ہوتی ہے جن کے اجراء حیض کا زمانہ ہوتا ہے۔ فساد خون اس مرض کا سبب اصلی ہوتا ہے۔ جسم کے وزن میں کوئی فرق نہیں آتا۔ وہ جوں کی توں موٹی تازی نظر آتی ہے۔ مگر اس کی جلد کا رنگ ایسا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے بیماری کا نام "مرض سبزہ" پڑ گیا ہے۔ جو ک عموماً بے ٹھکانہ ہوتی ہے مگر ترش چیزیں کھانے کی خواہش بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے +

مرض کا علاج

اس مرض میں خون کے اندر کا جزو آہنی کم ہو جاتا ہے۔ اس وجہ سے لڑکی کو عمدہ غذا ملنا چاہیے۔ کلوروسس کے ساتھ قبض لازم ہوتی ہے اس وجہ سے باب ۲۹ میں بیان کردہ طریقہ علاج سے ہدایت حاصل کرنا چاہیے۔ باب ۳۰ کے نسخہ ۱۱ کی گولیاں دینا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ پہلے ہفتہ دن میں تین گولیاں کھلائی جائیں۔ دوسرے ہفتہ روزانہ دو گولیاں دی جائیں۔ روزانہ تین گولیاں ایک مہینہ یا اس سے زیادہ عرصہ تک دی جائیں +

شرمگاہ کے بیرونی امراض

شرمگاہ کے دہانہ کی کھلی جلتی اور زخم پہلے پن سے ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے یہ ضروری ہے کہ ہر روز شرمگاہ کے بیرونی حصوں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ شرمگاہ کے لبوں کے ملاؤ کی کھلی کو پانی سے خوب دھونا چاہیے۔

سوزاک۔ جریان الرحم غیر معمولی قسم کی زیادتی پیشاب یا صفیں کے دنوں میں سخت کاغذ یا میلے کپڑے کی گتہ سی استعمال کرنے یا جلق لگانے سے شرنگاہ کے دمانہ کھلی۔ سرخی اور سوجن ہو جاتی ہے +

طریقہ علاج

وہ سبب رفع کرنا چاہیے جس سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ اگر درد اور سوجن شرنگاہ کے اندر سے مواد نکلنے کے سبب سے پیدا ہو گئی ہو تو اس مواد کو بند کرنا چاہیے۔ اگر جلق لگانے سے بیماری پیدا ہوئی ہو تو جلق کی عادت مذموم چھوڑنا چاہیے۔ اگر جوڑوں کے سبب سے سوزش اور کھلی ہو تو باب ۵۰ کا نسخہ نمبر ۲۱ استعمال کرنا چاہیے۔ اگر معتد یا امعاء مستقیم کے آس پاس کھلی ہے تو اس کا سبب چھڑنے یا کرم امعاء ہے۔ اس کے علاج کا ذکر باب ۳۵ میں ہو چکا ہے + اگر نسخہ نمبر ۲۲ سے کھلی والے حصہ کو دھویا جائے تو بہت فائدہ ہوگا۔ اس دوا سے دھونے کے بعد نسخہ نمبر ۲۲ یا نمبر ۱ کی دوا ملنا چاہیے۔ اگر پٹنیاں ہوں تو ان کے منہ کھول دیے جائیں۔ اور ان پر نیچر آؤڈین کا پچا راجھیرنا چاہیے

امراض رحم و خبیثہ الرحم

پیشہ کا درد۔ پیڑو کا درد جس کے مارے سیدھا کھڑا نہ ہوا جائے۔ پیڑو کا ورم۔ بخار۔ شرنگاہ سے بدبودار مواد خارج ہونا۔ اور دیگر قسم کی علامتیں رحم یا خبیثہ الرحم کی بیماریوں سے نمایاں ہوتی ہیں۔ اگر گھر میں علاج کرنے سے ان علامتوں کو افاقہ نہ ہو تو مر لیضہ کو یا تو ہسپتال میں یا کسی ہو شیار ڈاکٹر کا

علاج کرنا چاہیے۔ ان میں سے بعض بیماریاں جن سے مذکورہ صدر تکالیف عارض ہوتی ہیں۔ ہنک ہوتی ہیں۔ اور اگر جلد علاج نہ کیا جائے تو نتیجہ سوائے موت کے اور کیا ہو سکتا ہے ؟

بانجھ پن

بعض عورتیں یا تو شادی ہی کے زمانہ سے بانجھ ہوتی ہیں یا ایک دو اولادوں کے بعد بانجھ ہو جاتی ہیں۔ اگر شادی کے وقت ہی سے بانجھ ہوتی ہیں اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے اعضاء تناسل کی پوری نشو و نما نہیں ہوئی ہے۔ شوہر اور بیوی کی اپنی بیماری سے بھی لاولدی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر ڈاکٹر مرد کے مادہ تولید کا خردبین سے معائنہ کرے تو اسے یہ معلوم ہو جائے گا آیا اس میں کرم ذی جان ہیں جو بچے کی ہستی کا موجب ہوتے ہیں۔ نامی ڈاکٹروں نے سو مردوں کا مادہ تولید دیکھنے کے بعد یہ نتیجہ نکالا ہے کہ سولہ آدمی ایسے ہیں کہ جن کے مادہ مردی میں جان دار جراثیم نہیں ہیں اس وجہ سے ان کی بیویوں کے اولاد کیسے ہو سکتی تھی۔ اسی طرح بانجھ عورتوں کے مادہ تولید کا بھی خردبین سے معائنہ کیا گیا تو ان کے بانجھ پن کا باعث سوزاک اور آتشک کے امراض کے جراثیم ثابت ہوئے۔ یہ مرض بالعموم مرد بدکار عورتوں سے صحبت کرنے سے اپنے تئیں لگا لیتا ہے +

بعض عورتوں کے رحم یا خصیۃ الرحم کی بیماریوں سے بانجھ پن پیدا ہو جاتا ہے جو آپریشن سے دفع ہو سکتا ہے۔ اگر پہلے بچے کی پیدائش کے وقت

رحم کا مسخ پھٹ گیا ہو تو اس کا علاج ہو سکتا ہے۔ رحم کی رسولیاں کاٹنے سے نقص جاتا رہتا ہے +

بعض مرتبہ بانجھ پن کسی بیماری سے نہیں پیدا ہوتا۔ جس کا تذکرہ گھر ہی میں ہو سکتا ہے۔ اور وہ حسب ذیل ہے:-

بعض اوقات کثرتِ صحبت سے بھی حمل قرار نہیں پاتا۔ اس لئے یہ مناسب ہے کہ میاں بیوی مہینے میں ایک دو مرتبہ صحبت کریں۔ اور اس کے واسطے سب سے اچھا موقع یہ ہے کہ ایام ماہواری کے شروع یا بند ہونے کے کچھ دن بعد میل کیا جائے۔ (دیکھو باب ۲۳) +

بعض دفعہ رحم یا دہانہ رحم سے مواد خارج ہونے کے سبب سے حمل قرار نہیں پاتا۔ کیونکہ اس مواد کے اخراج سے مادہ تولید کے جان دار کم برباد ہو جاتے ہیں۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ بورک ایسڈ گھول کر اندام نہانی میں چکاری کیا جائے۔ آدھ اونس بورک ایسڈ کو چار بوتل پانی میں گھول کر چکاری کرنا چاہیئے پانی لاتا گرم ہو کہ جتنا برداشت ہو سکے میل کے وقت اور اس کے چھپے کسی روز تک چکاری بند کر دینا چاہیئے۔ اور بیوی کو صحبت کے بعد کئی گھنٹے تک پلنگ ہی میں لیٹا رہنا چاہیئے +

اگر بیوی کی صحت اچھی نہ ہو تو پہلے اس کا علاج کیا جائے۔ اسے کھانے کو عمدہ مقوی غذا دینا چاہیئے۔ اس سے ایسا سخت کام نہ کرایا جائے جس سے اسے دیر تک مکان محسوس ہوتی رہے +

باب ۴۳

امراض جلد اور جذام

خارش

جب ایک نہایت ہی ننھا سا جرم مرض جلد کے اندر گھسنے کی کوشش کرتا ہے تو خارش ہوتی ہے۔ بالعموم خارش دوائیوں کے درمیان یا کلائیوں یا پھیپھڑوں کی جلد سے شروع ہوتی ہے۔ بعض حالتوں میں ناف کے ارد گرد کی جلد میں بھی کھجلی شروع ہو جاتی ہے +

علامات مرض

جلد میں خارش ہوتی ہے جس کے سبب سے کھجلا نے سے چھالے بھنسی اور لال چکچکے اُبھر آتے ہیں۔ جب گھر کا ایک آدمی اس میں مبتلا ہوتا ہے تو پھر جلد ہی سارا گھر انہ اس کا شکار ہو جاتا ہے +

خارش کی بلا سے بچنے کا یہ طریقہ ہے کہ بیمار خارش کے پاس نہ بیٹھو اور نہ اس کے پلنگ پر لیٹو۔ اگر مرض کے اوڑھنے پہننے کے کپڑے یا تولیہ کوئی اور استعمال کرے تو بھی یہ بیماری ہو جاتی ہے +

خارش کا علاج

مرض خارش کو پہلے گرم پانی اور صابون سے خوب ابھی طرح نہانا چاہیے پھر مین جھٹے گندھک لے کر سات جھٹے واسلین یا ناریل کے تیل میں ڈال کر

مرہم بناؤ۔ تیل اور گندھک کو خوب اچھی طرح ملانا چاہیے۔ پھر صبح اور رات کو ان حصّوں پر خوب ملو جہاں کھجلی ہوتی ہے۔ تین دن تک یہی مرہم لگانا چاہیئے۔ اپنے کپڑے نہ بدلو۔ پلنگ کے بچانے اور صحنے کے وہی کپڑے رہنے چاہئیں۔ تین دن کے بعد گرم پانی اور صابون سے خوب ہنا کر کپڑے بدل ڈالو۔ اور بستر کے کپڑے بھی صاف اور نئے دھلے ہوئے لگانے چاہئیں۔ اور میلے کپڑے گرم پانی میں کچھ دیر تک اُبالنے چاہئیں۔ تب انھیں استعمال کیا جائے۔ اس طرح پر وہ موزی کرم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ جن کے سبب سے خارش ہوتی ہے +

جوئیں

جو لوگ اپنا بدن اور کپڑے صاف نہیں رکھتے۔ ان کے سر اور جسم میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ جن سے بچنے کا یہ طریقہ ہے کہ کپڑے اور بدن صاف رکھے جائیں۔ جتنا ہو سکے نہایا کرو۔ جسم پر جوئیں پیدا ہو جانے سے کھجلی ہونے لگتی ہے۔ اور پھر کھجلائے سے جسم پر کھچڑیاں اور زخم ہو جاتے ہیں۔ جوئیں کپڑوں کی درزوں میں پڑ جاتی ہیں۔ انھیں ہلاک کرنے کا یہی کارگر طریقہ ہے کہ کپڑے کھولتے ہوئے پانی میں کچھ دیر پڑے رہیں +

ایک خاص قسم کی جوں ہوتی ہے جو نان کے نیچے کے حصّے کے بالوں میں پڑ جاتی ہے۔ پھر وہ جسم کے اویا طراف میں پھیل جاتی ہے۔ اس کے ہلاک کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ارنس پانی میں دو گرین کارو سیو سبلی میڈٹ

عمل کر لیا جائے۔ ہفتہ میں ایک مرتبہ اس حصّہ کو دھونا چاہیے۔ اور لگاتار کسی ہفتے تک دھونے چلے جاؤ۔ یہ دوا سخت قسم کا زہر ہے۔ اس لئے خاص احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ نسخہ نمبر ۲۔ باب ۵۰ بھی جوئیں مارنے کے واسطے بہت

Corrosive sublimate

مفید ثابت ہوگا +

سر کی جوئیں

اگر سر میں جوئیں پڑ جائیں تو مٹی اور ناریل کا تیل برابر مقدار ملا کر سر میں ڈالنے سے وہ ہلاک ہو جائیں گی۔ شام کے وقت دو تین دن تک تیل بالوں کی جڑوں میں لگاتے رہو۔ تیل لگانے کے بعد سر پر ٹوپ یا کپڑا رکھنا چاہیے اور صبح گرم پانی اور صابون سے سر دھو کر صاف کر دینا چاہیے۔ اس بات کو خوب سمجھ لینا چاہیے کہ سر میں تیل لگا کر لمبے یا چولہے کے پاس جانا خالی از خطر نہیں ہے۔ اگر کھجلا نے سے سر پر خراش ہو گئی ہو تو اس پر ناریل کا تیل یا واسلین لگا دینا چاہیے +

جوؤں کے ننھے ننھے انڈے بالوں کے اوپر پوت کے دانوں کی مانند نظر آتے ہیں۔ انہیں ہلاک کرنے کے ارادے سے ہفتہ میں دو بار سر کہ سے بال دھونے چاہئیں۔ بعد ازاں باریک دانوں کی کنگھی سے بال خوب جھاڑ ڈالو +

کھٹیل

کھٹیل نہ صرف کاٹنے سے دکھ دیتے ہیں۔ بلکہ بہت سے ہلکے امراض

بھی پھیلاتے ہیں۔ ان کے دور کرنے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ بستر اور کپڑے کھولتے پانی میں ڈبو دئے جائیں۔ اگر کھٹل پلنگ کی چولوں اور درزوں میں ہوں تو ایک حصہ کاربالک ایسڈ (کریزول)۔ آئیزل۔ سنٹاس یا فنائل* میں گنا پانی میں گھول کر درزوں۔ چولوں اور چھیدوں میں لگایا جائے۔ وہ سب مرجائیں گے۔ تارپین کے تیل سے بھی کھٹل مرجاتے ہیں + Cresol *

پھنسیاں or izol or sanitas or phenyle

پھنسیاں اکثر چہرے۔ کندھے اور پیٹ پر نکل آتی ہیں۔ کالے مسخ کی پھنسیاں بھی معمولی پھنسیوں کی مانند ہوتی ہیں۔ صرف فرق اتنا ہوتا ہے کہ ان کے مسخ کالے ہوتے ہیں +

طریقہ علاج

ہر قسم کی دیسی اور انگریزی مٹھائی۔ قہوہ۔ تباکو اور الکحل سے قطع پرہیز کرنا چاہیے۔ صبح اٹھتے ہی گرم پانی کا ایک پیالہ پی لیا کرو۔ اور دن کے وقت کمی گلاس پانی پیو۔ اگر پانی میں لیمو کارس ملا لیا کرو تو علاج سے بہت جلد شفا ہوگی۔ صبح نہانے کے بعد بدن تو لیے سے خوب رگڑو۔ جو علاج کے واسطے ضروری ہے۔ اجابت بافراغت ہونی چاہیے۔ اگر ضرورت ہو تو مسہل لینا چاہیے۔ پھنسیوں کے مسخ ایسی سوئی سے جس کی نیکی نوک لیمپ کے شعلہ یا انگارے میں تپا کر ٹھنڈی کر لی گئی ہو۔ کھول دیے جائیں۔ پھر گرم گرم پانی سے دھو اور خشک کر کے دن میں تین دفعہ مرہم لگانا چاہیے

جو ایک چمچ گندھک کے سفوف کا اور ایک چمچ میدے اور ایک چمچ دالین
کا ڈال کر بنایا گیا ہو +

اندھوریاں

جب گرمی کا زور ہوتا ہے تو بچوں اور سیانوں کے جسم پر لال سرخ
باریک دانے نکل آتے ہیں جن کا سبب پسینہ کی کثرت ہوتی ہے +

علاج

ٹھنڈے پانی میں اسفنج بھگو کر بدن پر پھیرو۔ بعد میں ٹل کم پوڈر لگالو۔ اگر
ٹل کم پوڈر نہ مل سکے تو نشاستہ یا میدہ لگالو۔ آدھے گلاس پانی میں کھانے
کے سوڈے کے تین بڑے چمچے ڈال کر حل کر لو۔ اور پھر اس میں کاربالک
الیڈ کے پندرہ بیس قطرے بھی ملا لو۔ پھر اسفنج کے ذریعہ سے اس حل کو
بدن پر لگایا جائے تو کھیل اور جلن دور ہو جائے گی +

اگزیمہ

اگزیمہ سے جلد پر چھینٹیں اور چکیتیاں پھبتاتی ہیں۔ ان کا رنگ سرخ
ہوتا ہے۔ خارش ہوتی ہے۔ اور جہاں کھلی ہوتی ہے وہاں سے پانی نکلتا
ہے۔ بعد ازاں سوکھ کر وہاں پر کھرنڈ بن جاتا ہے۔ اگزیمہ کے اثر سے
بعض دفعہ جلد پھٹ جاتی ہے۔ یہ بیماری بالعموم چہرے اور سر کی چوٹی
اور جوڑوں کے آس پاس کی جلد کی پھریوں پر نمایاں ہوتی ہے۔

طریقہ علاج

اگر یہ کاعلاج بہت دشوار ہوتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات بخوبی ثابت ہو چکی ہے کہ اس مرض کے علاج پر گوشت، بٹا کو اور شراب کا استعمال چھوڑنے سے بہت مفید اثر پڑتا ہے۔ ہر روز پانی بتات سے پینا چاہیے۔ اور کھل بھی خوب کھانے چاہئیں جس پانی میں نیمو کارس ملا ہو وہ بہت نفع آور ثابت ہوتا ہے۔ ہر روز اجابت با فرسٹ کا پیئے۔ اگر اگر یہ کے مرض کو ہر روز قیض کی شکایت رہے تو علاج ہرگز کارگر ثابت نہ ہوگا۔ جہاں جہاں اگر یہ نکلا ہوا ہو۔ وہاں پر صابون اور پانی ہرگز نہ لگایا جائے کھرنڈ نکالنے کے واسطے یا تو ناریل کا صاف تیل لگاؤ۔ یا گھلی ہوئی واسلین ملنے سے کھرنڈ اتر جاتے ہیں۔ جہاں پر اگر یہ ہے وہاں ہرگز نہ کھانا چاہیے۔ اگر مرض کوئی چھوٹا بچہ ہو تو اس کے ہاتھوں پر کپڑا باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ زخم کھجا کر خرابی پیدا نہ کر سکے +

اگر یہ کے علاج میں سب سے پہلے یہ ضروری ہے کہ جہاں جہاں کھجلی ہوتی ہو۔ اسے ایک بڑا چھوٹا سوڈا پانی کے ایک گلاس میں حل کر کے دھونا چاہیے بعد ازاں ٹل کم پودر یا میدہ بھرک ٹی باندھ دینا چاہیے + اگر کھرنڈ بھی ہوں اور رطوبت بھی نکلتی ہو تو ایک مرہم لگانا چاہیے جس میں دو چھوٹے چمچے زنک اکسائیڈ، ایک بڑا چھوٹا میدہ اور بڑا چھوٹا واسلین (یا ناریل کا صاف تیل) ملا کر بنایا گیا ہو۔ اسے اگر یہ والے مقامات پر لگانا چاہیے +

اگر اگزیمہ مزمن ہو اور ساتھ ہی خشک اور کھرنڈ ہوں۔ تو رقیق مار کا آدھا
چمچ لے کر زنگ آئینہ کے دو بڑے چمچوں میں ملا لو۔ پھر اس حل کو اگزیمہ والے
مقام پر لگانا چاہیے۔ بعض بیماریوں کو گندھک کے مرہم سے جو خارش کے
واسطے بنایا گیا ہو۔ لگانے سے نفع ہوتا ہے +

داد

داد ایک جلدی بیماری ہے جس سے جسم کا کوئی حصہ محفوظ نہیں ہے۔
یہ بیماری ایک قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہے جو ان ہی جراثیم یا پھیپھوندی
کے مشابہ ہوتے ہیں۔ جو رات کے پکے ہوئے چاولوں پر صبح کو نمایاں دکھائی
دیا کرتی ہے +

داد چھوت سے ہو جاتا ہے۔ اگر داد والے کے بسترے پر لیٹو۔ یا اس کے
استعمال کئے ہوئے تو لٹے سے اپنا بدن پونچھو۔ یا اس کے پہنے ہوئے کپڑے
پھینکو۔ تو یہ بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر داد والی جگہ سے بخار سے بدن کا کوئی حصہ
چھو جائے تو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ یہ بہت جلد پھیل جاتا ہے۔ اگر کسی
لڑکے کے سر پر یا بدن کے کسی حصہ پر داد ہو تو جب تک اس کا خاطر خواہ
علاج نہ ہو جائے۔ اسے اسکول نہیں بھیجنا چاہیے +

شرع میں داد کے چھوئے چھوئے یا بھورے دانے نکلتے ہیں۔ جو جلدی
جلدی چاروں طرف پھیل جاتے ہیں۔ کچھ مدت کے بعد داد کا مرکزی حصہ
عام جلد کی رنگت اختیار کر لیتا ہے۔ اس حالت میں یہ مرض حلقہ کی صورت میں

نمایاں ہوتا ہے۔ سخت کھجلی ہوتی ہے +

طریقہ علاج

اگر کاغذی داد ہو تو شام کے وقت ذیل کا مرہم لگاؤ۔
ایک ڈرام رسیورین۔ دس گرین سلی سیلک ایسڈ۔ دو بڑے پیچھے وائین
یا صاف ناریل کے تیل میں سب دو اؤں کو ملا کر مرہم بنانا چاہیے۔ صبح کے وقت
تارہین لگائی جائے۔ دو تین روز تک بلا ناغہ شام کو مرہم اور سویرے
تارہین لگاتے رہو +

اگر داد سخت ہو تو آئیوڈین یعنی منٹ تیسرے دن ایک دفعہ لگاؤ۔
اگر دو تین بار روئی کے ذریعہ سے بیماری والی جگہ پر ملو۔ دوسری بہت مفید
دوا یہ ہے۔ ایک اونس زنک آئنٹ منٹ میں گواپوڈر بیس گرین ملا یا جائے۔ پھر اسے
داد پر لگاؤ۔ یہ مرہم لگتا ہے۔ اس لئے ہر روز نہیں لگانا چاہیے +
زعین کے کپڑوں میں بھی داد کے کیڑے لگ جاتے ہیں۔ اس وجہ سے
یہ ضروری ہے کہ زعین کی اندر لی بنیان یا کرتا ہفتے میں ایک دفعہ گرم پانی میں
آبالا جائے + Goa powder (chrysarobin) *

کھج

سر کا گنج عموماً بچوں ہی کو ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے یا تو بال سفید
ہو جاتے ہیں یا جھڑ جاتے ہیں۔ پھر کھوپڑی پر بڑے بڑے گہرے زخم پیدا
ہو جاتے ہیں۔ بعض حالتوں میں سر کے سارے بال جھڑ جاتے ہیں +

علاج کا طریقہ

سر کے بال کاٹے بغیر گنج اچھا نہیں ہو سکتا۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ جہاں گنج ہو وہاں سے بال کاٹ دیے جائیں۔ بال کاٹنے کے بعد وہی علاج کرنا مفید ہو گا جو جسم کے داد کے واسطے مذکور ہو چکا ہے۔ سر کے گنج کی ایک خاص قسم ایسی بھی ہے جس کا علاج بڑا مشکل ہوتا ہے۔ اگر مذکورہ صدر طریقہ سے اتفاق نہ ہو تو کسی ہوشیار اور سمجدار ڈاکٹر کی طرف رجوع لانا چاہیے۔ ورنہ بیماری برصتی جائے گی۔ اور سر کے سارے بال بھڑ جائیں گے +

جسم پر پھڑیاں اور پھنسیاں

بہت سے کم سن بچے ایسے ملیں گے جن کے جسم پر کسی نہ کسی جگہ پھڑیاں نکل جاتی ہیں۔ اس کا بڑا سبب میلہا پن ہوتا ہے۔ اگر بچوں کو ہر روز غسل دیا جائے تو وہ جراثیم و محل جائیں گے جن سے پھڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں + اگر بچوں کے کپڑے اور جسم پاک صاف رکھے جائیں اور انھیں کتنی محنت کے کاٹنے سے بچایا جائے تو پھر ان کے جسم پر کسی پھڑیاں پیدا نہ ہونے پائیں گی + اگر بچے زمین پر بیٹھیں یا لیٹیں گے اور گرد میں کھیلیں گے تو ان کے جسم پر کسی نہ کسی قسم کی پھڑیاں ضرور نکل آئیں گی +

اگر بچے کے بدن پر کہیں خراش یا رگڑ ہو تو اسے دھو کر صاف کر دینا چاہیے پھر اس پر بورک الینڈ پودر یا ٹنگر آلمیڈین لگا دینا چاہیے۔ اس سے خراش ہارم نہیں بنے گا۔ اگر مواد نکلتا ہو تو ٹنگر آلمیڈین نہ لگانا چاہیے +

اگر بچے کے بدن پر پھنسیاں ہوں تو وہی علاج کرنا چاہیے جو اس باب کے شروع میں بیان ہو چکا ہے۔ اگر وہ پھنسیوں کو کھسک دالے تو زخم بن جائے گا۔ اگر جسم پر چھوٹے چھوٹے چھالے ہوں تو انھیں سوئی یا بانس کی باریک نوک دانتیلی سے کھول دینا چاہیے۔ لیکن اس بات کو فراموش نہ کرنا چاہیے کہ اگر سوئی یا تیلی کی نوک کو ٹنکچر آلوڈین یا ایلے پانی میں نہ ڈبو لیا جائے۔ تو ضرر کا احتمال ہے۔ چھالے کھول کر پیپ نکال دینا چاہیے۔ بعد ازاں بانس کی تیلی کے سرے پر روئی پیٹ کر پھر ہری بناؤ جسے آلوڈین میں تر کر کے چھالے کے اندر ٹھونس دو۔ پھر روئی یا باریک کپڑے کا ایک ٹکڑا چھالے پر رکھ کر مٹی باندھ دینا چاہیے۔

اگر کسی جگہ بدن پر پھوڑا ہو تو شکمے نشتر سے کھول دینا چاہیے۔ مگر استعمال کرنے سے پہلے اسے گرم پانی میں ابالنا چاہیے۔ ورنہ اس کی نوک کی سیل لگا جانے سے خوفناک نتائج کا اندیشہ ہے۔ جب پھوڑے میں چیرا لگا کر پیپ نکال دی جائے تو وہی دوائیں لگانا چاہئیں جن کا ذکر اس سے پہلے فقرے میں ہو چکا ہے۔ اگر بار بار پھوڑے نکلتے ہوں تو مرین کو کیلیم سلفائیڈ کا ۱۲ گرین دن میں تین مرتبہ دینا چاہیے۔

اگر کوئی پھوڑا بہت بڑا ہو تو ایک گلاس پانی میں لائی سول کا ایک چھوٹا چھوٹا سبب کر ملا لو۔ پھر اس حل سے پھوڑے کو دھو لینا چاہیے یا پوٹاش پر گینٹ کے چند دانے دوڑے چمچے پانی میں حل کر کے پھوڑا دھونا چاہیے۔

دھونے کے بعد بورک ایسڈ پوڈر چھڑکنا چاہیے +
 اگر بچے کی گردن یا چہرے پر پھڑپھڑاہٹ ہو تو پریسیپیٹ آسٹ منٹ
 استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے + *** Precipitate**

اگر زخم تازہ اور کھلا ہوا ہو تو پہلے ایک پیالہ پانی میں ایک بڑا چمچ
 نمک کا حل کر لو۔ پھر ایک کپڑا لے کر اسے اس حل میں بھگو لو۔ اور دو تین تین
 کر کے زخم پر لگا دو۔ اس کے اوپر چکنی کاغذ لگا دو۔ پھر اس کے اوپر پٹی باندھ
 دو۔ ایک ایک گھنٹے کے بعد کپڑے کو از سر نو اسی حل میں تر کر کے زخم پر لگاتے رہو۔
 اور پھر سو مہینہ لگا کر پٹی باندھ دو۔ اسی طرح کرتے رہو۔ اس علاج سے
 بہت فائدہ ہوتا ہے +

جذام

جذام جراثیم سے پیدا ہوتا ہے۔ جیسے کہ سبب بھی جراثیم سے پیدا ہوتا ہے
 جراثیم مریض کے جسم کے ناسوروں میں پائے جاتے ہیں۔ اور اس کی ناک
 کی آلائش میں بھی اس بیماری کے نہایت ننھے کیرے ہوتے ہیں +
 تحقیقات سے یہ بات بخوبی ثابت ہو گئی ہے کہ کسی قسم کی غذا سے جذام
 پیدا نہیں ہوتا۔ حالانکہ پہلے یہ گمان کیا گیا تھا کہ مچھلی کھانے سے یہ بیماری
 پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ کسی جاندار سے بھی یہ بیماری
 نہیں لگتی۔ بلکہ جس آدمی کو یہ مرض ہو اس سے دوسروں کو لگ جاتا ہے۔
 ممکن ہے کہ کھنکھٹل اور جوڑوں کے ذریعہ سے یہ بیماری پھیلی ہو۔ لیکن ابھی

اس کی تصدیق نہیں ہوتی ہے +
 اگر گھرانے کے ایک آدمی کو یہ بیماری ہو تو دوسروں کو بھی اکثر مروجاتی
 ہے۔ اور یہ امر بخوبی ظاہر ہو چکا ہے کہ پاس بیٹھنے سے یہ مرض دوسروں کو
 لگ جاتا ہے۔ یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ یہ بیماری بیشتر ایسے آدمیوں میں پائی
 جاتی ہے۔ جو غلیظ اور گنجان آباد محلوں میں بستے ہیں۔ نہ تو وہ اکثر نہاتے
 ہیں اور نہ اپنے کپڑے دھوتے ہیں +

علامات مرض

جذام کی دو قسمیں ہوتی ہیں اور دونوں ایک ہی جرم سے پیدا ہوتی
 ہیں۔ جب یہ بیماری شروع ہوتی ہے تو اس کی سب سے پہلی علامت بخار
 سرور اور جسم کے مختلف حصوں میں درد ہوتا ہے۔ یا جسم کے مختلف حصوں
 میں سخت درد اور سنسناہٹ (سُن ہو جانا) محسوس ہوتی ہے۔ پسینہ بھی
 آتا ہے۔ یہ دوسری علامت ہے۔ کبھی تو اس سے سارا بدن شرابور ہو جاتا
 ہے۔ اور کبھی جسم کے فقط کسی خاص حصہ ہی تک محدود رہتا ہے۔ جیسے ہاتھ
 پاؤں یا سر وغیرہ۔ بعد میں ٹانگوں اور بازوؤں یا چہرے پر اندھوریاں
 سی نکل آتی ہیں۔ اس کے پیچھے جلد میں سے ننھی سونیاں سی نمودار ہوتی ہیں
 لیکن یہ اکثر پیشانی، ناک، کانوں، رخساروں اور ہونٹوں کی جلد پر عیاں
 ہوتی ہیں۔ سر، مونچھ، اور بھوؤں کے بال جڑ جاتے ہیں۔ جب مرض زور
 پکڑ جاتا ہے تو پوٹے، ناک، انگلیاں، انگوٹھے، اور دیگر اعضائے بدن

گل کر گر جاتے ہیں +

خضام کی دوسری قسم اس سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کا حملہ نظام اعصاب پر ہوتا ہے۔ جس کے سبب سے قوت لامسہ برباد ہو جاتی ہے مگر اس کے پہلے کلائیوں کی ہنگاموں یا ٹانگوں کے اگلے حصوں میں ایسا سخت درد ہوتا ہے جیسے آگ سے جلنے سے یا فستق جھونے سے ہوتا ہے۔ بعد ازاں جلد پر دھبے یا چمچے پڑنے لگتے ہیں۔ جو پہلے لال رنگ کے ہوتے ہیں مگر جلد ہی چمچے کے وسط میں سفید رنگت نمودار ہوتی ہے۔ اس کے نمودار ہوتے ہی حس جانی رہتی ہے۔ بال جھڑ جاتے ہیں۔ جھریاں اور چھلکے نمودار ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد ہاتھ اور پاؤں کے عضلات بیکار ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ ضروری نہیں ہے کہ انگلیاں اور انگوٹھے یا دیگر اعضا گل جائیں +

طریقہ علاج

جوں ہی کہ خضام کا شبہ ہو۔ انسر حفظان صحت کو فوراً اطلاع دینا چاہیے۔ قریب قریب ہر ایک ملک میں خضامیوں کے واسطے خاص ہسپتال بنے ہوئے ہیں۔ جہاں مریضوں کا علاج بڑی احتیاط سے مفت کیا جاتا ہے۔ اگر کوڑھ کے شروع ہی میں مریض کسی ہسپتال میں جو کوڑھیوں کے علاج کے واسطے مخصوص ہے داخل ہو جائے تو شکیاں کی امید ہو سکتی ہے۔ یہ نہایت ضروری ہے کہ کوڑھ کی شروع ہی میں تشخیص کجائے۔ اصل یہ ہے کہ جبکہ جلد علاج شروع کیا جائے اس قدر جلد اتفاقہ کلی کی توقع ہوتی ہے پس یہ نہایت ضروری ہے کہ خضام کی علامات پہچانتے ہی مریض کو کوڑھیوں کے ہسپتال میں داخل کرادو +

باب ۴۴

امراض چشم و گوش یا آنکھ اور کان کی بیماریاں

آنکھ کے اندر خارجی اشیا کا داخل ہونا

جب مٹی یا کوئلہ کا ذرہ آنکھ میں جا کرے تو اسے ہاتھ سے ملنا نہیں چاہیے۔ اور نہ ہی رومال سے اسے نکالنے کی کوشش کرنا چاہیے۔ بلکہ اسے ٹھنڈا دھو۔ پھر انگوٹے اور چوتھی انگلی سے پیوٹے پکڑ کر کھولو۔ اور ذرا سا بورک ایسڈ لوشن ڈالو۔ اس سے جو چیز بھی آنکھ میں ہوگی نکل جائے گی۔ اگر بالفرض اس طریقہ سے ذرہ آنکھ سے نہ نکلے تو پیوٹہ بدل ڈالو اور اس سے کہو کہ وہ نیچے زمین کی طرف دیکھے۔ لیکن آنکھ کھولنے سے پہلے اپنے

ہاتھوں کو دھو کر صاف کر لیا چاہیے پھر پیوٹے کو انگوٹے اور چوتھی انگلی سے پکڑنا چاہیے۔ پینسل یا پانس کی باریک تیلی لے کر پیوٹے کے اوپر کے حصہ کو دباؤ۔ اور نچلے پیوٹے کو اوپر کی طرف اٹھاؤ اور اسے باہر کی طرف بدل ڈالو۔ پھر کوئی صاف کپڑا لے کر آنکھ کے



آنکھ میں سے باہر سے بڑی بڑی چیز کے نکلنے کا پلاطین

اندر کے ننھے ریزے کو نکال دو۔ پھر پورک روشن کے چند قطرے آنکھ کے اندر
ڈال دو تاکہ درد جاتا رہے +

اگر آنکھ میں چونے کا ذرہ پڑ جائے تو آدھے گلاس میں ایک چھوٹا
چمچہ سر کے کا ملا کر اس سے آنکھ دھونی چاہیے +
پپوٹے کے کنارے کی سوزش کا علاج

پہلے تو گرم پانی سے دھو کر خشک کیچڑ کے کھرنڈ صاف کرو اور اگر ٹوٹے
پپوٹے بال ہوں تو نکال ڈالو۔ پھر ایک مرہم بنا کر رات کو لگاتے ہو۔ جس میں
چار گرین زرد اکسائیڈ آف مرکری اور ایک بڑا چمچہ واسلین ملی ہو۔ اسے روز
رات کے وقت پپوٹے پر لگانا چاہیے +

گوہری



گوہری ایک بھڑباہے جو
پپوٹے کے اوپر نکل آتی ہے۔ اگر
گوہری اکثر نکلے تو آنکھوں کی بیماریوں
کے کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے
اگر وہ غنیک تجویز کرے تو ممکن ہے
کہ اس تکلیف سے پوری رستگاری
مل جائے +

آنکھ میں صابن سے بڑی ہونی چیز نکالنے کا
دوسرا طریقہ

علاج

پہلے کو خوب گرم پانی سے دھونا چاہیے۔ اگر گوہری میں کوئی بال ہو۔ تو اسے نکال کر نکال دو۔ پھر لکڑی کی دھت کھدنی یا تنکے سے نکالے ہوئے بال کے سوراخ میں ٹنکچر آؤدین لگا دو اور جب گوہری سے پیپ نکلنے لگے تو وہاں ہر دم لگا دو۔ پیپوٹے کے کنارے کی سوزش کے واسطے مذکور ہوا ہے +

آشوب چشم

آنکھ آجانے کے بڑے بڑے اسباب میں سے حسب ذیل مذکور ہو سکتے ہیں
آنکھوں میں گرد و غبار داخل ہونا۔ انگلیوں سے آنکھیں ملنا۔ میلے کپڑے یا رومال سے آنکھیں پونچھنا۔ تالاب کے پانی میں آنکھیں دھونا۔ آنکھ کے مریض کا تولیہ یا چٹھی استعمال کرنا۔ بچوں کی آنکھوں پر مکھیاں بیٹھنا۔ ان اسباب سے آنکھیں آجاتی ہیں +

مٹا کو۔ سگریٹ اور شراب پینے سے آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔
اور آنکھوں کی بہت سی بیماریاں ان ہی اسباب سے پیدا ہوتی ہیں۔
اگر بچے کی آنکھ سے بہت سا سفید۔ گاڑھا مواد خارج ہوتا ہو تو سمجھو کہ یہ سوزاک کے جراثیم سے خلتا ہے۔ آنکھوں کا یہ مرض بہت خطرناک ہوتا ہے۔ جن لوگوں کی بینائی مدنی جاتی ہے۔ اس کا ایک بڑا سبب بھی بیماری ہوتی ہے۔ مریض کا علاج کسی تجربہ کار ڈاکٹر سے کرانا چاہیے۔ اگر کسی نے ڈاکٹر کا علاج نہ کر دے تو بینائی برباد ہونے میں کوئی کلام نہیں ہو سکتا

یہ بیماری نوزائیدہ بچوں میں بہت ہوتی ہے۔ اس کے انسداد کی واسطے
ارگی رول کا حل بچہ کی ولادت کے بعد ہی ڈالتا شروع کر دینا چاہیے۔
(دیکھو باب ۵ نسخہ نمبر ۱۳) +

آنکھوں کی ہر قسم کی بیماریاں متعدی ہوتی ہیں۔ تولیے چلیپی -
رومال - صابون وغیرہ کے وسیلے سے اوروں کو بھی لگ جاتی ہیں۔ اسلئے
یہ مناسب ہے کہ اگر گھرانے میں کوئی آدمی آشوب چشم میں مبتلا ہو تو اس کا
تولیہ - صابون - چلیپی وغیرہ چیز کوئی اور ہرگز استعمال نہ کرے جو آدمی مریض
کی آنکھوں میں دوا ڈالتا یا انھیں دھوتا ہو۔ اسے چاہیے کہ دوا ڈالنے کے
بعد گرم پانی اور صابون سے اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیا کرے۔ بکھیوں سے
بھی بیماری پھلتی ہے۔ اس واسطے انھیں بچے کی آنکھوں پر مست
میٹھنے دو +

طریقہ علاج

آنکھوں کے ہر قسم کے مریض کے واسطے بورک ایسڈ کا حل بہت مفید
ہوتا ہے۔ جو ایک پیالہ پانی میں دو بڑے چمچے بورک ایسڈ کے ڈال کر تیار
جاتا ہے۔ یہ دوا صاف بوتل میں ڈال رکھنی چاہیے۔ جتنا حل محالو اتنا ہی
اور پانی ملا دو۔ تین تین چار چار گھنٹے کے بعد یہ دوا ڈرا پر کے ذریعہ
سے آنکھوں میں ڈالنی چاہیے۔ لیکن سب سے بہتر یہ طریقہ ہے کہ شیشہ کا
ایک آنکھ کی شکل کا جھوٹا گلاس انگریزی دوا فروشوں سے لانا چاہیے۔

اس میں بورک ایسڈ کا حل ڈال کر آنکھ پر لگانا چاہیے۔ بار بار آنکھ اس کے اندر
جھپکنی چاہیے۔ چند منٹ تک اسی طرح کئے جاؤ۔ پھر دس فی صدی کارگی بول
کا حل آنکھوں میں ڈالنا چاہیے +

اگر بورک ایسڈ اور کارگی بول نہ مل سکے تو نمک کا چھوٹا چمچہ بھر کے پانی کے
ایک پیالہ میں حل کر لو۔ پھر اسے ابال کر ٹھنڈا کر لو۔ پھر استعمال میں لاؤ۔ علاج
کے واسطے یہ بسا ضروری ہے کہ ہر بات میں صفائی مد نظر رہے۔ ورنہ آنکھیں
اچھی نہ ہو سکیں گی +
پپوٹے میں کندرو

آنکھ کی عام بیماریوں میں یہ بہت خطرناک ہوتی ہے۔ اگر مرض کی آنکھوں
کے پپوٹے بدل کے دیکھو تو وہ ہزاروں ننھے ننھے دانوں سے بھرے ہوئے
دکھائی دیں گے۔ اس کا علاج وہی ہے جس کا ذکر آشوب چشم میں ہو چکا ہے
علاوہ ازیں کارپسلیٹ کا حل اور دیگر دوائیں بھی استعمال کرنا ضروری ہیں۔
یہ متعدی مرض ہے اس واسطے ڈاکٹر کو دکھانا مناسب ہے +
دور بینی۔ کوٹاہ بینی اور دچشم

قدیم انسان کی عبارت ایسی ہونی چاہیے کہ وہ اس کتاب کو ایک
نٹ کی دوری سے بلا مکان پڑھ سکے۔ اگر ایک نٹ پر حروف نظر نہ آئیں
تو عینک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر پڑھنے کے وقت بچا پھوٹا ہو جائے
تیلیوں اور آنکھوں کے اوپر درد ہو۔ یا سر درد کرنے لگے۔ تو اس سے یہ ثابت

ہوتا ہے۔ کہ بینائی میں بڑا نقص واقع ہو گیا ہے۔ جھٹ کسی ماہر امراض چشم کے پاس جاؤ جو آنکھوں کا معائنہ کرنے کے بعد تمہیں عینک دے گا۔ جو آدمی عینکوں کا بکس سر پر اٹھائے جگہ جگہ پھرتے ہیں۔ ان سے کبھی عینک مت خریدو۔ کیونکہ وہ آنکھوں کی بیماریوں سے واقف نہیں ہوتے اس لئے وہ بیماری کے مطابق عینک نہیں دے سکتے +

امراض گوش

ہر این

کان کا سوراخ ایک انچ لمبا ہوتا ہے۔ اس کے انجام پر ایک جھلی واقع ہوتی ہے جسے کان کا ڈھول کہتے ہیں۔ (تصویر منسلک باب ۱۴ دیکھو) اس سوراخ میں میل جمع ہونے سے کان بہرا ہو جاتا ہے۔ جب آگائے کان بہرا ہو جائے تو یہ سمجھ لو کہ اس کے اندر میل بھر گئی ہے + اس میل کو نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ کھانے کے سوڈے کا ایک چھوٹا ٹپچہ بڑے تین چار ٹپچے بھر گرم پانی میں حل کر لو۔ اگر میل بائیں کان میں ہو تو ترنٹن کو دائیں پہلو پر ٹاؤ اور تھوڑا سا گرم حل اس کے کان میں ڈالو چند منٹ تک پانی کان کے اندر رہنا چاہیے۔ تاکہ میل نرم ہو جائے۔ پھر اسی دو دو گرم کر کے کان کے اندر پکاری کرنی چاہیے۔ تاکہ میل باہر آجائے۔ اگر پکاری

نہل سکے تو بانس کی تیلی کے پتلے سرے پر ذرا سی روئی اچھی طرح لپیٹ لو۔
اور اسے کان کے اندر پھیر دو۔ مگر تیلی کے سرے پر روئی بخوبی لپیٹ جانا چاہیے
اس سے میل کے ریزے باہر نکل آئیں گے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا
چاہیے کہ تیلی کان کے اندر دور تک نہ جانے پائے۔ ورنہ کان کے پردے کو
ضرر پہنچنے کا احتمال ہے +

اگر ہر اپن آہستہ آہستہ شروع ہوا ہو اور برابر قائم رہے تو ناک۔
حلق۔ یا کان کے درمیانی حصے کی بیماری کے باعث سمجھنا چاہیے۔ اگر تصویر
منسلکہ باب ۱۳ دیکھو تو ظاہر ہو گا کہ حلق اور کان کے درمیان ایک چھید
ہے۔ اگر ناک میں زکام ہو یا حلق میں سوزش ہو تو بیماری کے جزائیم کان
کے اندر جا گھستے ہیں جس کے سبب سے کان برا ہو جاتا ہے۔ اگر غزوہ دماغی
اور حلق کے غزوہ پیر ہو جائیں تو بھی کان برے ہو جاتے ہیں۔ علاج کے واسطے
باب ۳۹ دیکھو۔ اس بیماری کے علاج میں ناک یا حلق میں دوائیں
لگانا چاہئیں۔ ایک گلاس پانی میں ایک چھوٹا گچہ نمک اور اتنا ہی کھانے کا
سوڈا گھول کر تین مرتبہ دن میں ناک صاف کرنی چاہیے۔ مگر اس عمل کو
استعمال کے وقت ذرا گرم کر لینا چاہیے۔ اور اسی عمل سے تین مرتبہ غرارے
کرنے چاہئیں۔ تاکہ حلق کی خراش رفع ہو جائے +

کان کے اندر کثیرا بار ریزہ

اگر کان کے اندر کوئی کثیرا بار ریزہ داخل ہو جائے تو کیا کرنا چاہیے +

اگر کان کے اندر کوئی چھوٹا کیڑا گھس جائے تو ناریل یا مونگ پھلی کا تیل ڈال کر اسے ہلاک کر دینا چاہیے۔ بعد ازاں پچکاری کر کے اسے باہر نکال دو۔ جیسا کہ اس باب کے شروع میں مذکور ہوا ہے۔ اگر وہ ننھا کیڑا نظر آتا ہو تو اسے باریک چٹھی سے پکڑ کر باہر پھینچ لینا چاہیے +

اگر کان میں کوئی سخت چیز جیسے مٹر، کنکر وغیرہ گھس جائے تو کان سے جھپکا کر کان کے سوراخ کے سامنے کی جلد کو ملو۔ اس سے مٹر کا دانہ اور کنکر نکل کر باہر آ جائے گا۔ اگر مٹر یا کوئی بیج کان کے اندر لٹک جائے تو کان کے چھید میں ذرا سی شراب ڈال دو۔ وہ دانہ بھولنے نہیں پائے گا۔ اگر ہمارے بیان کردہ طریقہ سے بیج باہر نہ آئے تو کسی سیانے ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ کیونکہ اگر تم گھر میں کسی اور طریقہ سے کنکر، مٹر، بیج وغیرہ نکالنے کی کوشش کرو گے تو کان کو ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

کان کا درد

ناک یا حلق میں سردی لگ جانے کے سبب سے کان کے وسطی حصہ میں سوزش ہونے کے باعث کان میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح غدد و حلق اور غدد و دماغی کے بڑھ جانے سے بھی درد ہوتا ہے۔ اگر زور سے چھینک مارو۔ تو بھی کان میں درد ہونے لگتا ہے۔ پانی میں غوطے مارنے یا متلاطم سمندر میں نہانے سے بھی کان میں درد پیدا ہو جاتا ہے +

طریقہ علاج

چار پانی پر لیٹ جاؤ اور گرم پانی کی بوتل بھر کر دیکھتے کان کے نیچے رکھ لو۔
دو دو گھنٹے کے بعد سہتا سہتا گرم پانی کان کے اندر ڈالو۔ پھر روئی ڈال کر اسے
خشک کر لو۔ اگر بارہ گھنٹہ کے اندر افاقہ نہ ہو تو کسی تجربہ کار ڈاکٹر کے پاس جاؤ
اور اس کا علاج کراؤ +

کان کا بہنا

اگر کان کے درد کے بعد اندر سے مواد نکلنے لگے تو اس سے یہ ظاہر ہے
کہ کان کے اندر مواد بھر گیا ہے۔ اور کان کا پردہ بھٹ گیا ہے +
صاف روئی بانس یا لکڑی کی چلی تیلی میں لگا کر روزانہ دو مرتبہ کان کے
اندر پھیرنا چاہیے۔ بعد ازاں گرم بورک ایسڈ لوشن (جیسا کہ آشوب چشم
کے واسطے بتایا گیا ہے) میں پھر ہری تر کر کے کان کے سوراخ میں پھیرنی
چاہیے تاکہ کان صاف ہو جائے۔ پھر صاف روئی سے کان کو خشک کر کے
ذرا سا سوکھا بورک ایسڈ ڈال دینا چاہیے۔ کاغذ کی ٹلی بنا کر اسے کان کے
سوراخ پر لگاؤ۔ اوپر سے سرسہ جیسا باریک بورک ایسڈ پوٹر ڈالنا چاہیے۔
جسے چھونک مار کر کان کے اندر روئی خانہ میں پہونچا دینا چاہیے۔ دن میں
دو مرتبہ اسی طرح کرنا چاہیے۔ کان کے منہ اور گرد کی جگہ کو جہاں نکل کر
مواد گتار رہا ہے۔ واسلین یا ناریل کا تیل لگا دو۔ تاکہ وہاں پر زخم
نہ ہو جائے +

اگر بہتے کان کے پچھلے حصہ میں درد ہونے لگے۔ تو سمجھ لو کہ
 مرض بہت خطرناک ہے۔ فوراً کسی ڈاکٹر کے پاس جاؤ۔ اور جیسا
 وہ کہے۔ علاج کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ مرض بڑھتے بڑھتے آنا فانا موت
 کا باعث ہوا کرتا ہے +



باب ۴۵

حادثات

حادثات اور صدمات شب و روز واقع ہوا ہی کرتے ہیں۔ بڑے بڑے
خاندانوں میں شاید ہی کوئی ایسا دن گذرتا ہوتا ہوگا۔ کہ جب گھرانے کا
کوئی نہ کوئی آدمی دانت کے درد میں مبتلا نہ ہوتا ہو۔ یا آنکھ میں کوئی ریت
پڑنے سے تکلیف نہ ہوتی ہو۔ یا چوٹ لگتی اور ہاتھ نہ کٹتا ہو۔ کسی تو ضرب شیعہ
بھی ہوتی ہے۔ شٹا گرنے سے ہڈی کا ٹوٹنا یا گہرا زخم لگنا جس سے بہت
خون بہنے لگتا ہے۔ اور ایسی صورت میں لوگ سوائے کھڑے ہو کر ٹکڑے
دیکھنے کے اور کچھ نہیں کر سکتے۔ وہ ضرب رسیدہ کی تکلیف رفع کرنے میں
بے دست و پا ہیں۔ ہر ایک آدمی کو معلوم ہونا چاہیے۔ کہ ایسے حادثہ کے
وقت کیا کرنا چاہیے۔ کیونکہ عین وقت پر تدبیر کرنے سے زخمی کی جان
بچ جاتی ہے +

زخم پر پٹی باندھنا

زخم چاہے کیسا ہو۔ پٹی باندھنا بہت ضروری ہے۔ اس وجہ سے
جسم کے ہر حصہ پر پٹی باندھنے کا طریقہ سہ آدمی کو سکھانا چاہیے۔ پٹیاں صاف
کپڑے کی ہونی چاہئیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں پر باندھنے کی پٹیاں معانجے
چوڑی ہونی چاہئیں۔ اور انگلیوں کے واسطے ایسا انچ سے زیادہ چوڑی

بٹی مناسب نہیں ہے۔ پٹیاں ہر وقت موجود رہنی چاہئیں۔ انہیں
لیپٹ کر صاف کاغذ یا کپڑے میں رکھ چھڑو۔ تاکہ آڑے موقع پر فوراً استعمال
کی جائیں۔ آگے جو تصویریں اگلے صفحوں پر دی گئی ہیں ان سے یہ طریقہ
بخوبی واضح ہوتا ہے کہ مختلف مقامات پر پٹیاں کس طرح لگائی جاتی ہیں +
کچلٹ

جب آدمی گر پڑے یا بدن کے کسی حصہ کو چوٹ لگے تو اس سے جلد
نہیں کٹتی۔ فقط جلد کے نیچے کا گوشت کچل جاتا ہے۔ یا خون کی چند باریک
رگیں ٹوٹ جاتی ہیں جس سے اوپر کی جلد نیلی پڑ جاتی ہے +
علاج کا طریقہ

جب کسی چیز سے چوٹ لگ جائے یا گر پڑو۔ تو اس کے اوپر یا تو برف
کا ٹکڑا رکھو۔ اگر برف نہ مل سکے تو سرد پانی ڈالو۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو کھولتے
پانی میں تولیہ یا انگوٹھا بھگو کر پھوڑ ڈالو۔ پھر اسے زخمی جگہ پر رکھو۔ تھوڑی
تھوڑی دیر کے بعد اس کپڑے کو جلتے پانی میں بھگو اور پھوڑ کر زخمی مقام پر
لگاتے رہو۔ یا کسی بوتل میں جلتا ہوا پانی بھر لو۔ زخمی مقام یا عضو کو اوپر
اٹھاؤ۔ اس سے درد میں افاقہ ہو جائے گا +

اگر زخمی مقام کی جلد پھل گئی ہو۔ تو اس پر آیوڈین لگاؤ۔
یا بورک ایسڈ پوڈر چھڑک دو۔ اوپر صاف پٹی لگا دو +
جلد کا چھلنا اور زخم لگنا

اگر جلد پھل جائے یا کٹ جائے تو سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ کچھ آیوڈین
میں روئی تر کر کے زخم رسیدہ جگہ پر لگائی جائے۔ پھر اس پر بورک ایسڈ پودھ چھڑک کر
پٹی باندھ دی جائے۔ آیوڈین پہلے بہت لگتی ہے۔ مگر پھر ٹپٹ ہی درد
جاتی رہتی ہے۔ اگر زخمی جگہ میلی ہو۔ تو بھی کچھ آیوڈین لگائے بغیر اسے دھونا
نہیں چاہیے +

اگر زخم خفیف ہے تو ایک ہی مرتبہ دو الگانے سے افادہ ہو جائے گا۔
اگر زخم بڑا ہو اور دوسرے دن زخم کے آس پاس کی جلد سرخ ہو جائے اور
سوج جائے تو پورا اتار دو۔ اگر اس کے اندر مواد ہو تو گرم گرم بورک ایسڈ لوشن
سے اس جگہ کو دھو ڈالو۔ (نصف پیالہ پانی میں چوٹا چمچہ بورک ایسڈ کا ذریعہ ہے)
بعد ازاں اس لوشن میں کپڑا بھگو کر زخم پر لگا دو اور اوپر سے پٹی باندھ دو۔
اگر گھٹنے گھٹنے کے بعد پٹی پر بورک ایسڈ لوشن ڈالتے رہو۔ تو زخم بہت جلد
اچھا ہو جائے گا۔ اگر بورک ایسڈ لوشن نہ ملے۔ تو اسی قدر تک گرم پانی
میں حل کر لو۔ زخم دھونے کے واسطے اور دوائیں بھی استعمال
ہو سکتی ہیں۔ مثلاً پوٹاسیم پرگ نیٹ کے چند دانے یا لائی سول یا
کاربالک ایسڈ دس بیس قطرے گرم پانی کے آدھے پیالہ میں ملا لو۔
اس سے بھی بہت نفع ہوتا ہے +



اُٹھائی کی پٹی ہند سوں کا خیال رکھو

ایک ایک اٹھائی پر الگ الگ پٹی کہیں کہ باندھنی چاہیے



کلائی کی پٹی۔ میٹروں کا لحاظ رکھو



باندھنی کی پٹی۔ کلائی سے شروع کر کے اوپر کی طرف لپیٹے جاؤ جیسا تصویر میں ہے۔





شدید زخم

اگر کسی زخم سے خون بہت نکلتا ہو۔ اور جلد بند (جن سے بکثرت خون نکلتا ہو) نہ ہو تو صاف کپڑے کے گرم پانی میں اسے تر کر لو۔ اور اس سے زخم دباؤ۔ مگر یہ ضروری ہے کہ پانی خوب گرم ہو ورنہ خون بند نہ ہوگا۔
اگر خون بہت جلد جلد نکلتا ہو۔ تو مرین کوٹا دو۔ اور دونوں انگوٹھوں سے زخم کے اوپر کی طرف کے نرم حصوں کو دباؤ۔ اگر زخم بازو یا ٹانگ پر ہو تو کپڑا یا رومال تر کر کے زخم کے اوپر کی طرف ڈھیلا سا پیٹ دو۔ اور کھری ڈال کر اٹھو۔ اگر اس کپڑے کی تہ میں کنکر یا کارک رکھ کر کسا جائے تو خون جلد بند ہو جائے گا۔ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ کپڑا خوب کسنا چاہیے۔ زخمی عضو (بازو۔ ٹانگ) اوپر اٹھا کر کسی چیز کی ٹیک لگا دینا چاہیے۔ تاکہ اس کے اندر

خون کا بہاؤ کم ہو جائے۔ خون میں سیلان زخم تک جائے۔ کپڑا ستورا ستورا کر کے ٹھالنا چاہیے۔ اگر ایک سار اکپڑا کھول دیا جائے تو زخم سے پھر خون نکلنا شروع ہو جائے گا۔
جیسے ہی کپڑا کس کر اٹھائے
کے بعد خون بند ہو جائے۔ تو روئی



کی سیر سہری ٹیکو آؤ دین میں تر کر کے بندو یا ٹانگ کا خون بند کرنے کے واسطے پٹی باندھنے کا طریقہ

لکڑی کی بتلی بتلی کے ذریعہ سے زخم کے اندر لگانا چاہیے۔ جب خون ختم جائے
تو چند منٹ تک کپڑا بال کر اور کمی تہ کر کے زخم پر رکھ دو۔ اور اوپر سے چچی
باندھ دو +

کھوپڑی کا خون بند کرنا
مہین صاف کپڑا ٹنکچر آؤڈین میں تر کر کے زخم پر رکھو۔ پھر صاف کپڑے
کی کمی تہیں کر کے اس کے اوپر رکھ دو۔ تاکہ یہ گدی کا کام دے۔ پھر اسے
زور سے دباؤ +

چہرہ اور گردن سے خون بہنا
اگر لب کٹ جانے سے خون بہتا ہو تو پہلے اسے صاف کر لو۔ پھر چوتھی
انگل سنہ میں ڈال کر کٹے ہوئے مقام کو انگوٹھے اور انگلی کے درمیان لیکر دباؤ
اگر چہرے سے شدید سیلان خون ہو تو مرین کا گلا جبروں کے
کونوں سے پکڑ کر دباؤ۔ گویا تم اس کا گلا گھونٹ رہے ہو۔ اس سے خون کا
بہاؤ چہرے کی جانب دھیا ہو جائے گا۔ اس کے سوا گدی زخم پر رکھ کر
دباناسی سود مند ثابت ہوتا ہے۔ یہ گدی اسی قسم کی ہونی چاہیے
جیسی کھوپڑی کا خون بند کرنے کے واسطے تجویز کی گئی ہے +

کندھے اور بغل کا سیلان خون
بغل کے درمیان حصہ کے پیچھے کی خالی جگہ انگوٹھے سے قہرے
زور سے دباؤ جیسا کہ تصویر میں دکھایا گیا ہے +

زخم کی سمیت کا علاج

اگر کوئی زخم سُرخ ہو کر سوج جائے اور درد کرنے لگے۔ اگر اس میں پیپ

بھی پڑ جائے تو آدھے پیالہ

پانی میں ایک چھوٹا چمچ بورک

ایسڈ کا گول کر حل تیار کر لو۔

اس میں صاف کپڑے کے

ٹکڑے بھگو بھگو کر زخم پر رکھو۔

اور بار بار حل ڈال کر اسے

ترکرتے رہو۔ زخم پر لگائے کا

کپڑا پہلے پانی میں ڈال کر

چند منٹ تک اُبال لینا چاہیے۔ بعضی کسے درمیان حصے کے پیچھے کی خالی جگہ۔

اگر کیلے کا پتہ یا موم جامہ یا موم کا کاغذ بورک روشن میں بھگو کر کپڑے پر

رکھ دیا جائے۔ تو زخم پر کا کپڑا جلد ہی خشک نہ ہونے پائے گا۔ اگر بورک ایسڈ

نہ ملے تو نمک سے کام لینا چاہیے۔ اگر کسی قسم کا زخم یا پھوڑا ہاتھ یا پیر پر

ہو تو اس کے واسطے حسب ذیل علاج مفید ہو گا۔ دو بڑے برتن جن میں

زخمی ہاتھ یا پاؤں سما سکے۔ لے کر ایک میں گرم پانی جس میں ایک چھوٹا چمچ

نمک کافی گلاس کے حساب سے گھولا جائے۔ بھر دینا چاہیے۔ مگر یہ پانی بہت

گرم ہونا چاہیے۔ دوسرے برتن میں جس قدر ٹھنڈا پانی مل سکے۔ بھرنا چاہیے۔



پہلے زخمی عضو کو چند منٹ تک گرم پانی میں ڈبا رکھو پھر چند سکند کے واسطے
سرد پانی میں ڈبا دو۔ بیس منٹ یا آدھ گھنٹے تک اسی طرح کرتے رہو۔
گرم پانی کو کچھ دیر کے بعد گرم کرتے رہو۔ تاکہ وہ ایک جیسا گرم رہے۔ اس طرح
سرد پانی بھی بدل دینا چاہیے +

ترمیم

کسی جوڑ پر زور پڑ جانے سے موج آجاتی ہے۔ کلائی اور ٹخنوں کے
جوڑوں میں اس قسم کی تکلیف سب سے زیادہ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر شدید
قسم کی موج ہو تو کسی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے۔ ممکن ہے کہ موج نہ ہو بلکہ
کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو +

موج کا پہلا علاج یہ ہے کہ موج والے عضو کو آدھ گھنٹے تک گرم سے
گرم پانی میں ڈبانا چاہیے۔ پھر چپکنے والے پلاسٹر کی کترن موج والی جگہ
پر لگانی چاہیے۔ یا کپڑے کی پیٹی سے اسے خوب کس کر باندھنا چاہیے۔
یہ پٹی موج کے نیچے سے شروع کرو۔ اگر کلائی ہو تو انگلیوں سے کچھ نیچے
سے باندھو۔ دوسرے دن پٹی اتار دینی چاہیے۔ اور موج والے عضو
کو پندرہ بیس منٹ تک گرم پانی میں ڈبا دو۔ اور اسے آہستہ آہستہ نیچے
سے اوپر کی طرف اور اوپر سے نیچے کی طرف ملو +

ہڈی کا ٹوٹنا

اگر کوئی ہڈی ٹوٹ گئی ہو تو کسی ہونشیار ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے۔ ذیل کی

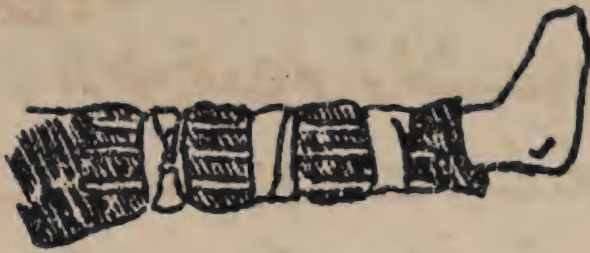
ہدایات ایسے موقع کے واسطے ہیں۔ کہ جب ڈاکٹر نہ مل سکے۔ اور یہ کہ اس کے آنے سے پہلے پہلے کیا تدبیر کرنا چاہیے +

جب ہڈی ٹوٹ جائے تو مریض کو لٹا دینا چاہیے۔ اور وہ بالکل چپ چاپ پڑا رہے۔ جب ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو اس کے سرے ایسے تیز ہوتے ہیں جیسے لکڑی کے ٹوٹنے کے بعد دکھائی دیتے ہیں۔ اگر مریض بے چلے گا تو ہڈی کے ٹیکھے سروں سے گوشت کٹ جائے گا۔ جس سے بہت درد ہوگا +

مریض کو حرکت دینے سے پہلے کھپاچ لگانا چاہیے۔ تاکہ ٹوٹی ہڈی کے سرے حرکت نہ کرنے پائیں جس سے درد ہوتا ہے +

اگر بازو یا ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی ہو۔ تو بانس کی پتلی کھپاچ دو بیچ چوڑی لینی چاہیے۔ اگر بازو کی کئی ہڈیاں ٹوٹ گئی ہوں۔ تو کھپاچیں ایک ایک فٹ لمبی ہونا چاہئیں۔ اور اگر ٹانگ کی ہڈیاں شکستہ ہوئی ہوں۔ تو کھپاچ اتنی لمبی ہو جو پیر سے کوٹھے تک پہنچ سکے +

کھپاچیں باندھنے سے پہلے ٹوٹے ہوئے بازو یا ٹانگ کو سیدھا کر لینا چاہیے۔ ٹوٹی جگہ کو بہت نرمی سے پکڑو۔ تاکہ ٹوٹے ہوئے سرے باہر نہ نکلیں اور ہڈی سیدھی ہو جائے۔ یہ عمل بہت نرمی سے کرنا چاہیے۔ تاکہ مریض کو بہت درد نہ لگے۔ اس کے بعد روئی کی سوٹی تو اس عضو کے ارد گرد لپیٹ دینی چاہیے۔ اگر روئی میسر نہ آئے۔ تو کپڑے کی گدی بنا کر ضرب رسیدہ عضو پر لپیٹ دو۔ پھر بانس کی کھپاچیں لگاؤ۔ اور کس کر باندھ دو۔ تصویر



ملاحظہ ہو۔ اس کے بعد مریض کو چاہئے گھر لے جاؤ۔ یا ہسپتال پہنچایا جائے +

شکستہ ہڈی جڑنے میں تین چار ہفتے لگتے ہیں اس لئے کچھ ایسے ٹوٹا ٹانگ پر پٹریاں لگانے اور ٹپی باندھنے کا طریقہ اتنی مدت تک بندی رہنی چاہئیں۔

ہڈی کا جوڑ سے ہٹ جانا جب کسی ہڈی کا سرا اپنی جگہ سے سرک جاتا ہے۔ تو جوڑ مل نہیں سکتے۔ اسی سے معلوم ہو جاتا ہے۔ آیا ہڈی ٹوٹ گئی ہے یا اپنی جگہ سے ہٹ گئی ہے + اس کے علاج میں سب سے بڑی بات یہ مد نظر رکھی جاتی ہے کہ یہی ہونی ہڈی اپنی مناسب جگہ پر آکر جم جائے۔ ایسے حادثات میں ڈاکٹر کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے سوا اور کوئی بھی ہڈی کو اپنی اصل جگہ پر کامیابی سے نہیں بٹھا سکتا۔ اس واسطے مریض کو کسی ڈاکٹر کے پاس لیجاؤ یا اسے اپنے گھر میں بلاؤ۔ اگر حادثہ کے بعد ہی ڈاکٹر کو بلایا جائے تو ہڈیاں باسانی اپنی اصل جگہ پر جم سکتی ہیں۔ اگر دو تین دن کی دیر ہو جائے تو ہڈی کو اصل جگہ پر بٹھانے میں دشواری پیش آئے گی۔ ممکن ہے کہ اپریشن کی ضرورت پیش آئے +

جل جانا

اگر جلن خفیف ہو۔ تو ٹھنڈے پانی میں ڈبانے سے افاقہ ہو جائے گا۔
بیس منٹ تک پانی میں اسے ڈبائے رکھو۔ اس کے پیچھے ایک چھوٹا مچھر بھر
واسلین میں کاربالک ایسڈ کی دو تین بوندیں ملا کر اسے جلی ہوئی جگہ پر
لگاؤ۔ یا انڈے کی سفیدی اور ناریل کا کھولتا ہوا تیل مسامی حصہ میں ملا کر
لگانے سے بھی آرام ہو جائے گا +

اگر جلن شدید ہو تو جلی ہوئی جگہ کا کپڑا کاٹ کر الگ کر دو۔ اور اس پر
بورک لوشن یا ٹک کے حل میں جھگو کر کپڑا رکھ دو۔ جسے اسی لوشن سے
تر رکھو۔ لوشن بنانے کی ترکیب اسی باب میں جلد چلنا اور زخم لگنے کے
فقرے میں بیان ہو چکی ہے۔ ہر روز کئی گھنٹے تک بورک لوشن میں
تر کئے ہوئے کپڑے جلی ہوئی جگہ پر لگانے چاہئیں۔ اور جب کپڑا ہٹا لو تو
جلی جگہ پر بورک ایسڈ چھڑک دینا چاہیے۔ ایک مچھر بورک ایسڈ اور دو مچھے
واسلین ملا کر مرہم بنا لو اور اسے کپڑے کے ٹکڑے پر لگا کر جلی ہوئی جگہ پر
چپکا دو +

کھولتے پانی سے جلنا

اگر جلد سخت گرم یا کھولتے پانی سے جل جاتی ہے۔ تو آبلے پڑ جاتے
ہیں۔ جب تک وہ رویہ کے برابر بڑے نہ ہو جائیں۔ وہ کاٹنے نہیں چاہئیں
اس کا علاج یہ ہے کہ ایک چھوٹا مچھر پکاک ایسڈ کالے کر ایسی بوتل میں

ڈال دو۔ جس میں چار پانچ بڑے چھچھے پانی کے ہوں۔ اسے پھر ہری سے
دو تین دفعہ دن میں آبلوں پر لگانا چاہیئے۔ اور اس کے اوپر بورک ایسڈ
چھڑکنا مفید ہوگا۔ پھر صاف کپڑے کی پٹی باندھ دو۔
ہاتھ پیر میں کیل لگنا

اگر ہاتھ یا پیر میں پھانس یا کیل لگ جائے تو پہلے اسے کھینچ کر باہر
نکال دو۔ پھر لکڑی کی تیلی پر رولی پلیٹ کر کو پچی بنا لو جسے ٹکچر آئیوڈین
میں تر کر کے زخم کے اندر تک ٹھونس دو۔ اور رہنے دو۔ تیلی آہستہ سے
کھینچ لو۔

کٹے گیدڑ وغیرہ کا کاٹنا

اگر گیدڑ یا کتے نے ٹانگ یا بازو پر کاٹا ہو۔ تو فوراً ایک مضبوط ڈوری
لے کر زخم کے اوپر کی طرف عضو پر باندھ دو۔ اور اس کے اندر کوئی لکڑی ڈال کر
خوب ایٹھو۔ (دیکھو تصویر صفحہ ۳۶۶ فونو گرام) تاکہ زخم کے اندر کا زہر جسم
کے اوپر کی طرف پھیلنے نہ پائے۔ اس کے بعد وہی علاج کرنا چاہیئے جو کیل
کے واسطے تجویز کیا گیا ہے۔ آئیوڈین لگانے کے بعد ڈوری کو آہستہ آہستہ
بھیلا کر و مرین کو علاج کے واسطے کسی پاسٹرانٹی ٹیوٹ میں بھجوانا چاہیئے
جہاں پاگل کتے یا گیدڑ کے کاٹے کا علاج کیا جاتا ہے جس قدر جلد اسے بھیجا
جائے اسی قدر بہتر ہوگا۔

باگھ یا مشتبہ جانوروں کے کاٹنے کے بعد کیا تجویز کرنی چاہیئے اس کا

ذکر منیمہ میں ملے گا۔ ہندوستان میں کل چار پاسٹرانسی ٹیوٹ ہیں۔
 علاوہ انہیں بڑے بڑے ہسپتالوں میں بھی پاگل کتے یا گیدڑ کے کاٹنے کا
 علاج کیا جاتا ہے۔ کسی ڈاکٹر یا مجسٹریٹ سے عرض کرو۔ وہ تمہیں بتائے گا
 کہ کہاں پر علاج ہوتا ہے۔ اگر ہو سکے تو اس پاگل جانور کا سر کاٹ کر بعض گے
 یا تھو پیٹنا چاہیے۔ تاکہ ماہر اسے معائنہ کرنے کے بعد خود فیصلہ کر لے آیا یہ جانور
 پاگل تھا یا نہیں۔ +

سانپ کاٹنے کا علاج

سانپ کے کاٹنے میں بھی وہی علاج جو کتے کے کاٹنے کے واسطے بتایا
 گیا ہے کرنا چاہیے زخم سے خوب خون نکال دینا چاہیے۔ ڈوری خوب کس کر
 باندھنے کے بعد چاقو کی تیکھی نوک سے سانپ کے دانت کے سوراخ کو جو
 کاٹنے سے ہو گیا ہے بڑھاؤ۔ پھر اس کے ارد گرد زور سے دبا کر خون نکالو۔
 جب چند منٹ کے بعد خون مکمل چکے تو پھر سیری آئیوڈین میں تر کر کے
 چھید کے اندر ٹھونس دو۔ پریگنیٹ آف پوٹاش کے چند دانے لے کر
 ایک چھوٹی گول کر زخم کے اندر روئی کی کوپچی سے لگاؤ۔ اور روئی سے
 ماہر بھی لگا دو۔ اس مقصد کے واسطے پانچ گرین پریگنیٹ آف پوٹاش دو بڑے
 چمچے پانی میں حل کرنا چاہیے۔ یہ حل بہت مفید ہوگا۔ +

بچھو اور کھنکھورے کا علاج

اگر بچھو یا کھنکھورہ کاٹ کھائے تو سوئی اس مقام پر چھوئی جائیے۔

جہاں ڈنک لگا ہو۔ پھر اس کے ارد گرد دس بارہ جگہ پر سوئی سے جلد
گوڈ ڈالو۔ پھر پانی سے تر کرنے کے بعد پریگنٹ آف پوٹاش کے چند ریزے
چھڑک دو اور دینک رہنے دو +

آلو اور دھوپ لگنا

اگر دھوپ میں کام کرتا ہوا کوئی آدمی گر پڑے اور بیہوش ہو جائے تو
اسے فوراً اٹھا کر سایہ میں لے جاؤ۔ اس کے سر اور سینہ پر سرد پانی ڈالو۔
دوسرا آدمی اس کے بازو اور چھاتی کی جلد کا آہستہ آہستہ متا رہے دھوپ
کا صدمہ بہت ہلک ہوتا ہے۔ اس وجہ سے ڈاکٹر کو جھٹ پٹ دکھاؤ +

زہر کھانا

اگر کوئی آدمی کاربالک ایسڈ کی قسم کے سوا اور قسم کا زہر کھا جائے تو
اسے سب سے پہلے قے کراتا چاہیے۔ اس کے کئی طریقے ہیں۔ ایک تو یہ طریقہ
ہے کہ حلق کے اندر انگلی یا پر ڈال کر ہلاؤ۔ اگر اس طرح قے نہ ہو تو ایک
گلاس شیر گرم پانی کا لو اس میں دو چمچے پسی ہوئی رائی یا چار چمچے پنک گھول کر
ہلا دو جھٹ پٹ قے ہو جائے گی +

کاربالک ایسڈ کا زہر

اگر کاربالک ایسڈ لیا ہو تو مرین کو قے مت کراؤ۔ بلکہ چار کچے
کانڈے کھلا دو۔ اس کے نیچے ایک بڑا چمچ مینشیم سلفیٹ یا سوڈیم
سلفیٹ ایک گلاس میں گھول کر ہلا دو +

سکھیا کا زہر

جیسا اوپر ذکر ہو چکا ہے جس نے سکھیا کھالیا ہو۔ اسے پہلے قے کراؤ
پھر چار کچے انڈے کھلا دو۔ بعد ازاں مگ نیشیم سلفیٹ یا سوڈیم سلفیٹ
کی کافی مقدار گھول کر دو۔

دانت کے درد کا علاج

اگر ڈاڑھ کے اندر گڑھا ہو۔ جس میں درد ہوتا ہو تو پہلے اسے صاف
کر دو۔ روٹی کے ریزے وغیرہ بالکل نکال دو۔ پھر دلائی روٹی لے کر نونگ
کے تیل یا کرپوزوٹ میں تر کر کے گڑھے میں اچھی طرح ٹھونس دو۔ مگر اس بات
کا خیال رہے کہ کرپوزوٹ اندر نہ جانے پائے۔ اگر کاربالک ایسڈ کے ایک دو
قطرے روٹی پر ڈال کر ڈاڑھ کے اندر لگائے جائیں تو درد کو افاقہ ہو جائیگا
بعض دفعہ کھانے کا سوڈا گڑھے کے اندر بھر دینے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔
عرق شدہ کی جان بچانا

ڈوبے ہوئے آدمی کو پانی سے باہر نکالتے ہی پہلے اس کے ناک اور
منہ سے پانی اور کھٹر پونچھ ڈالنا چاہیے۔ سینہ کا کپڑا ہٹا دو۔ منہ کھول کر
لکڑی دانتوں کے درمیان لگا دو۔ تاکہ منہ کھلا رہے۔ مریض کو بیٹ
کر دو۔ پھر اپنے بازو اس کے بازوؤں میں ڈال کر اس کے دھڑکے
درمیان جھٹکے کو اوپر اٹھاؤ۔ تاکہ پیپٹروں کے اندر کا پانی باہر نکل جائے۔
جب منہ اور ناک سے پانی نکلنا بند ہو جائے۔ تو دھڑکنے کر دو۔ اور کپڑے

کی اچھی بڑی گدی بنا کر پیٹ کے نیچے رکھ دو۔ پھر اپنے ہاتھ غرق شدہ
کی پیٹ پر رکھو



بڑے بڑے آدمی کے پیٹ پر سے ہانی نکلنے کے طریقے کی تصویر جسم کے درمیانی
حصہ کو اوپر اٹھاؤ



اپنے ہاتھ کو دھو کر ہانسی کی پیٹ پر رکھو

کئی پیٹھ پر رکھو (دیکھو تصویر مذکورہ صدر نمبر ۲)۔ پھر خوب زور سے نیچے
 دباؤ۔ پھر فوراً اٹا تھ ہٹالو۔ اسی طرح جلدی جلدی (جیسے تم سانس لو)
 بارہ مرتبہ دباؤ اور یکایک چھوڑ دو۔ جب تم اس کی پیٹھ پر زور ڈالتے ہو تو
 اس کے پھیپھڑوں سے ہوا باہر نکل جاتی ہے۔ اور جب اٹا تھ کھینچ لو تو
 ہوا اندر داخل ہوتی ہے۔ اگر اس میں جان کے آثار نمایاں ہوں تو گھنٹہ بھر
 برابر اسی طرح کیے جاؤ۔ اگر کوئی اور آدمی پاس ہو تو اسے غرق شدہ کا
 جسم ملنے کو کہو۔ تاکہ اس کی جلد خشک ہو جائے۔ اور بوتلوں میں گرم پانی
 بھر کر اس کے بدن کے ارد گرد پیوست کر دو۔ مگر پانی اتنا گرم نہ ہونا چاہیے
 کہ جس سے غرق شدہ کا جسم جل جائے۔ کیونکہ اس قسم کے آدمیوں کی
 جلد بہت آسانی سے جل اٹھتی ہے +

باب ۲۶ شکایات مختلفہ

مُسَخَّ آنا

بچوں کے مسخ آنے کا ذکر باب ۲۴ میں ہو چکا ہے۔ مگر سیانوں کے مسخ آنے کا بڑا سبب یہ ہے کہ وہ دانت اور زبان اور مسخ کو صاف نہیں رکھتے۔ ہونٹوں اور گالوں کے اندر کی طرف ایک قسم کے ناسور ہو جاتے ہیں جو سفید رنگ کے دھبے سے معلوم ہوتے ہیں۔ ان میں ٹہری درد معلوم ہوتی ہے +

طریقہ علاج

مسخ صاف رکھو۔ اس مقصد کے واسطے نسخہ نمبر ۹۔ (باب ۵) بہت نفع آور ثابت ہوگا۔ دانت کھدنی میں لائی سول یا کاربالک ایسڈ لگا کر سفید دانوں پر لگاؤ۔ عاب دہن متوکتے جاؤ۔ تاکہ زہر اندر نہ جانے پائے

ہچکی

اگر سانس اندہ کا اندر روک لو۔ تو ہچکی بند ہو جائے گی۔ دوسرا علاج یہ ہے کہ زبان پکڑ کر مسخ کے باہر نکالو۔ اور اسے ایک دو منٹ تک پکڑے رہو۔ تیسرا طریقہ یہ ہے کہ گرم پانی کا ایک گلاس پی جاؤ۔ ہچکی جھٹ بند ہو جائے گی +

نکسیر چھوٹنا

اگر انگوٹے اور چوتھی انگلی سے ناک دبائی جائے تو نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ برف کا ایک ٹکڑا انتھنوں کے آگے اور دوسرا منہ کے اندر رکھا جائے۔ گردن پر برف کا ایک ٹکڑا رکھنے سے بھی ناک کا خون بند ہو جاتا ہے۔ اگر پانی میں زیادہ نمک گھول کر ناک کے اندر ڈالا جائے تو بھی خون رگ جاتا ہے +

اگر مذکورہ بالا طریقہ سے نکسیر بند نہ ہو تو چھنگلی کی اوپر والی پور کے برابر ولائی روئی کے مستعد تھپتھے بناؤ۔ اور ہر ایک کے سرے میں ڈورا لگاؤ۔ اور ہر ایک ڈورا چھ یا آٹھ انچ لبا ہونا چاہیے۔ پھر روئی کے ان گتھوں کو ناک کے اندر تین انچ تک پہنچا دو۔ اور بتیاں داخل کر کے تختے بند کر دو۔ آدھ گھنٹے تک اسی طرح رہنے دو۔ پھر ڈورے سے جو باہر نک نک رہے ہیں کھینچ کر بتیاں اور گتھے باہر نکال لو +

فتق یا آنت اترنا

شکم کی دیوار کے اندر عھید ہونے سے انٹری کا ایک حصہ داخل ہو جانے کے سبب سے فتق ہو جاتا ہے۔ اس سے جلد کے نیچے سو جن پیدا ہو جاتی ہے اور اس کا سب سے بڑا مقام جڑا ہے +

اس مرض کا علاج کسی ہوشیار ڈاکٹر سے کرانا چاہیے۔ اگر سو جن کو دبائے سے انٹری شکم میں واپس نہ جائے تو مریض کو بلیک برلٹے رہنا چاہیے۔

اور کسی تجربہ کار ڈاکٹر کو بلانا چاہیے +
 بعض حالتوں میں ہر بنا کے اوپر پیٹی باندھی جاتی ہے۔ جو کمر کے ارد گرد
 لگائی جاتی ہے اور اس میں ایک گدنی ہوتی ہے۔ جو اس جگہ پر جم جاتی ہے
 جہاں آنت نکل کر چڑھے کی طرف بڑھتی ہے۔ پیٹی مرعین کی کمر کے حجم کے برابر
 بنالینی چاہیے۔ لیکن سب سے اچھا علاج جراح سے کرانا چاہیے۔ اگر کوئی
 ہوشیار جراح اسے ٹھیک شعا دے تو پھر تکلیف نہیں ہوگی +
 سنگ مشانہ

جب مشانہ میں پتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ تو پیشاب بار بار آتا اور درد
 ہوتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون بھی ملا ہوا نکلتا ہے۔ اور کسی کسی پیشاب میں
 سنگ ریزے بھی آتے ہیں۔ اور یہ سنگ مشانہ کی علامتیں ہیں +
 طریقہ علاج

ہر وقت پلنگ پر لیٹے رہو۔ اور ایسا پانی بہت پینا چاہیے۔ جس میں
 نیمبو کارس ملا ہوا ہو۔ پندرہ گرین پوٹاسیم سائٹریٹ ایک پیالہ پانی میں ملا کر
 دن میں تین بار پینا چاہیے۔ گرم پانی کے غسل سے بھی بہت نفع ہوتا ہے
 دس گرین اروٹراپین دن میں تین دفعہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔
 اگر مشانہ میں زیادہ دہوتا ہو تو ہسپتال میں جا کر کسی سرجن سے پتھری
 نکلوا دینا چاہیے +

یرقان

آنکھوں کی زردی اور جلد کی سیلاہٹ یرقان کی بڑی بھاری نشانی ہے۔ اور یہ جگر اور پتے کی بیماری ہے۔ اگر بخار ہو جائے تو مریض کو ہلنگ میں لیٹ رہنا چاہیے۔ نرم انڈا اور چاول کی گولتھی کھانی چاہیے۔ پانی میں نیوکارس ملا کر پینا چاہیے۔ ہر روز اسپم سالٹ پیا کرو۔ دن میں دو دفعہ بیس بیس منٹ تک سینک دینا چاہیے +

وجع المفاصل

جب پیٹھ یا جوڑوں میں درد ہو۔ تو سب سے اچھا علاج سینک ہے یا تو گرم پانی بوتل میں بھر کر یا اینٹ گرم کر کے سینک دیتے رہو۔ اگر جوڑ پر فٹر گرین کا تیل ملا جائے تو درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ کپڑے کے ایک ٹکڑے پر تیل ڈال کر درد والے حصہ پر لگانا چاہیے۔ اس کے اوپر مومنی کاغذ لگا کر بٹی باندھ دینی چاہیے۔ شراب اور گوشت ترک کر دو۔ اور ہر روز پانی بہت کثرت سے پینا چاہیے +

اگر وجع المفاصل کے باعث جوڑوں میں بہت درد ہوتا ہو تو پندرہ گرین سوڈیم سلی سیٹ۔ اور تیس گرین سوڈا بائی کارب نصف گلاس پانی میں گھول کر تین تین گھنٹے کے بعد پیتے رہو +

مرگی

اس مرض کا دورہ بعض دفعہ بہت شدید ہوتا ہے جس کے باعث

مریض بیہوش ہو کر زمین پر گر پڑتا ہے۔ اور منہ سے جھاگ نکل کر نیسے لگتی ہے۔ بعض اشخاص کو اس کا دورہ خفیف ہوتا ہے۔ مریض کھانا کھاتے یا باتیں کرتے وقت چند منٹ کے واسطے بیہوش ہو جاتا ہے۔ اس قسم کا دورہ بیہوشی کے مشابہ ہوتا ہے (دیکھو نوٹ صفحہ ۳۹۷ دماغ) +

اس مرض کے علاج میں سب سے پہلے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ مریض کو روزانہ پاخانہ کھل کر آتا ہے یا نہیں۔ شراب، تباکو اور گوشت کھانے سے قطعی پرہیز چاہیے۔ اسے روزانہ ساٹھ گرین سوڈیم پر ومانڈ کھلانا چاہیے۔ بشرطیکہ وہ جوان ہو۔ سکنجبین پینی چاہیے۔ کسی ہوشیار ڈاکٹر کا علاج کرنا چاہیے +

چیزوں کا نگل جانا

بعض وقت بچے دوائی، سونیاں، اور ٹبن وغیرہ نگل جاتے ہیں۔ جس سے والدین کو بڑی تشویش دامنگیر ہو جاتی ہے۔ مگر ان سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ یہ پاخانہ کے ساتھ نکل جاتی ہیں۔ جلاب مت دو۔ بلکہ روٹی۔ ولیہ۔ شکر قندی۔ یا اور سہریات کھلاؤ۔ تاکہ معدے کے اندر بہت مواد جمع ہو جائے۔ جس میں مل کر کھائی ہوئی چیز نکل جائے گی +

رسولی

جو نرم تھوڑی سر یا گردن یا پیٹھ پر نکل آتی ہے۔ وہ بے ضرر

ہوتی ہے۔ لیکن ہونٹ۔ جبرے اور سینے کی رسولی منک ثابت
ہوتی ہے۔ اس واسطے فوراً ڈاکٹر کی طرف رجوع لاؤ۔ ممکن ہے
کہ سرطان ہو۔ یا سرکومہ (Sarcoma) ہو۔ اس کا علاج اپریشن
کے ذریعہ سے بخوبی ہو جاتا ہے +



باب ۴۷

تیمارداری اور صفائی

کتاب ہذا کے باب ۱۹ اور ۲۰ اور نیز دیگر بابوں میں اس بات پر زور دیا گیا ہے کہ بیماری سے شفا پانے میں سب سے ضروری اور سودمند چیز دوا نہیں ہے۔ بلکہ آرام۔ اچھی غذا اور خیرداری لازمی ہے۔ اسکے سوا یہ بھی ضروری ہے کہ ہر ممکن طریقہ سے خون میں ایسی قوت پیدا کی جائے جس سے جراثیم مرض تلف ہو جائیں۔ اور ان کے اثر سے جو زہر پیدا ہوتا ہے وہ بھی رفع ہوتا رہے +

آرام

ہر قسم کی شدید بیماری میں مریض کو رات دن پلنگ ہی پر لیٹے رہنا چاہیے۔ بہت بیماروں کو اس وجہ سے جلد شفا حاصل نہیں ہوتی کہ وہ من سے تھوڑا افاقہ حاصل کرنے کے بعد ہی پلنگ چھوڑ دیتے اور ادھر ادھر پھرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اور اپنا روزمرہ کام بھی کرتے ہیں اور تندرستوں ایسی غذا کھاتے ہیں +

بیمار آدمی بیماری سے جلد شفا پا سکتا ہے۔ بشرطیکہ پاس پڑوس والے اور رشتہ دار بیمار پرسی کے واسطے بار بار نہ آئیں۔ بڑے اچھے مہبتالوں میں بہت تھوڑے آدمیوں کو بیماروں کے پاس جانے اور بات کرنے کی

اجازت ملتی ہے۔ ملاقات اور بات چیت سے مریض کو فائدہ نہیں۔ بلکہ نقصان پہنچتا ہے۔ کیونکہ اس سے اسے زیادہ ناتوانی اور صفت ہو جاتا ہے۔ بعض ملنے والے غذا اور ادویات بھی ساتھ لاتے ہیں۔ جو مریض کے کسی کام بھی نہیں آ سکتیں۔ کیونکہ اسے ڈاکٹر کے حسب ارشاد دوا اور غذا دی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں بیمار پر سی والوں کے وسیلہ سے بیماری کے جراثیم دوسروں کے درمیان بھی پھیل سکتے ہیں۔ بہت سی بیماریاں متحدی ہوتی ہیں۔ ایک دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔ مریض سے ہاتھ ملانے۔ اس کے پلنگ پر بیٹھنے اور اس کی چیزوں کو چھونے سے ان کے ہاتھوں اور کپڑوں کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ جنہیں وہ دوسری جگہ لیجا کر اور لوگوں کے درمیان پھیلا دیتے ہیں۔ اس لئے مناسب یہ ہے کہ فقط وہی دو تین آدمی بیمار کے کمرے میں آتے جاتے رہیں جو اس کی تیمارداری کرتے ہیں۔ باقی لوگ باہر بیٹھیں۔ ہاں اگر مریض کو ان کی مدد کی ضرورت ہو تو ایک دو آدمی اسکے پاس جاسکتے ہیں +

بیمار کو تازہ خالص ہوا کی بڑی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن بیمار پر سی کرنے والے اس کے پاس بیٹھ کر سیگٹ۔ سگار پی کر ہوا کو متعفن کر دیتے ہیں۔ جس سے مریض تنفس کرتا ہے +

مریض کو اچھی طرح سونے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس وجہ سے اس کے کمرے میں روشنی جلا کر اور لوگ نہ بیٹھیں۔ اس کے کمرے کی بتی

گل کر دو۔ تاکہ وہ باسانی سو جائے +

غذا

بیمار کے علاج میں مناسب غذا ایک نہایت ضروری بات ہے۔ بعض بیماریوں میں مریض معمولی غذا کھا سکتا ہے۔ لیکن بہت سی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں۔ اور ان میں انٹریوں اور معدے کی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ کہ ان میں خاص غذا بسا ضروری ہوتی ہے۔ خواہ کوئی بیماری ہو۔ مریض کو بہتات سے پانی پلاؤ۔ مگر اس کے پینے کے پانی کو پہلے اُبال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے۔ تافہ اور کچے پھل اور پھلوں کا رس بیمار کے واسطے بہت مفید ہوتا ہے +

کم بکا ہوا۔ پوچ یا جلی دار انڈے بھی بہت اچھے ہوتے ہیں مگر اُبال کر یا تل کر سخت کسی نہیں کرنے چاہئیں۔ پوچ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ اُبلتے پانی کی قلیل مقدار میں انڈا توڑ کر ڈال دیا جائے۔ جوں ہی اس کی سفیدی پک کر سفید ہو جائے اسے پانی سے باہر نکال لو۔ جلی دار انڈا بنانے کا یہ طریقہ ہے کہ سیر بھر پانی کسی پتیلی میں ڈال کر چوٹے پر چڑھا دو۔ جب اُبلنے لگے تو اسے نیچے اتار کر دو انڈے اس کے اندر ڈال دو۔ اور دس پندرہ منٹ تک رہنے دو۔ اس طرح انڈا جلی کی طرح نرم سا ہو جائے گا۔ اس طریقہ سے جو انڈا بنا یا جاتا ہے۔ وہ بڑی جلدی مہضم ہو جاتا ہے +

اگ نوگ بھی بہت جلد مہضم ہو جاتا ہے۔ اس کے بنانے کا یہ طریقہ ہے

کہ سفیدی نکال کر خوب پھینٹ لو۔ پھر زردی ملا کر پھینٹ لو۔ ذرا سی چینی
اور ایک دو چمچے اتنا اس کے رس کے ملاؤ۔ بعد ازاں آدھا گلاس دودھ
یا پھلوں کا رس ملا کر پھینٹو +

اگر کسی آدمی کو پیش۔ اسہال یا کوئی اور سخت مرضِ معدہ یا انٹسٹین
کی شدید بیماری ہو تو اس صورت میں اسے انڈے کے پانی کے ماسوا اور
کوئی چیز نہیں دیا جاسکتی۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک گلاس پانی لے کر ابال لو
پھر اسے ٹھنڈا کر کے دو انڈوں کی سفیدی اس میں ڈال دو۔ اور اسے
خوب پھینٹ ڈالو۔ اس میں ذرا سائیو کا رس ملا دینا چاہیے۔ جس سے
مزید ارنجائے گا +

کابخی۔ یا آٹا بھون کر تیلائی کی طرح بنا کر بچے اور سیانے دونوں کو
مفيد ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں دودھ ابال کر بھونے ہوئے آلو۔ چینی کے
قوام میں بنائے ہوئے پھل۔ اراروٹ کی کابخی۔ اور ڈبل روٹی کے ٹکڑے
کاٹ کر پیلے ٹوسٹ بیمار کے واسطے عمدہ غذا ہیں +

مگر مریض کو عام ترکاریاں جیسے پیاز۔ لسن۔ ٹکیک۔ انگریز یا دوسری
مٹھائی ہرگز نہ دینی چاہیے۔ سالن۔ مرچ۔ ادراک اور بہت ٹکین غذائیں
بھی نہ دی جائیں +

بیمار کے واسطے غذا بنانے میں صفائی کی سخت ضرورت ہے
تاکہ اشتہا پیدا ہو اور جلدی سے بہم ہو جائے +

بیمار کا کمر

اگر بیمار کی حالت زیادہ خراب ہو تو اس کے واسطے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیے جس میں روشنی بخوبی آئے۔ ایک دو کھڑکیاں ہونی چاہئیں۔ بیضہ خناق اور لال بخار کے بیمار کو ایسے مکان میں رکھنا چاہیے۔ جہاں اور آدمی نہ رہتے ہوں۔ کیونکہ یہ متعدی بیماریاں ہیں۔ ان کے لگ جانے کا سخت احتمال ہوتا ہے جو مریض کے ساتھ رہتے ہوں +

غسل

عوام کا یہ گمان ہے کہ بیمار آدمی کو غسل نہیں کرانا چاہیے۔ مگر یہ سراسر غلط ہے۔ کیونکہ بیمار کو تندرست آدمیوں سے بری طرح غسل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر جسم کے ایک پہلو کو ایک مرتبہ غسل دیا جائے۔ اور پھر اسے فی الفور پونچھ دیا جائے تو ٹھنڈ لگنے کا کوئی احتمال نہیں ہے۔ بہت بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ جن میں غسل اتنا ہی ضروری اور نفع آور ہوتا ہے۔

جیسے دوا +

ٹمپٹر پچر لینے کا طریقہ

جلد کے چھونے سے کوئی آدمی صحت کے ساتھ یہ نہیں بتا سکتا۔ آیا مریض کو بخار ہے یا نہیں۔ اس وجہ سے یہ لازم ہے کہ تھرمامیٹر لگا کر دیکھا جائے۔ فارن ہیٹ تھرمامیٹروں پر نوتے سے لے کر ایک سو دس تک ہند سے اور نشانات بنے ہوتے ہیں۔ ایک تیر کا نشان (۹۸) پر ہوتا

ہے۔ جو اوسط درجہ کے تندرست آدمی کا درجہ حرارت و برودت ہے۔
 اگر کسی آدمی کے بغل میں تھرمامیٹر لگانے سے پارہ (۱۰۰) یا اس سے اوپر
 چڑھ جائے تو سمجھ لو کہ اسے بخار ہے۔ (۱۰۳) درجہ کا بخار معمولی درجہ کا بخار
 ہوتا ہے۔ مگر (۱۰۴) اور (۱۰۵) درجے کا بخار بہت سخت ہوتا ہے +
 مریض کے منہ میں تھرمامیٹر دینے سے پہلے اس کا اوپر کا سر ازور سے
 پکڑ کر تھکا دو۔ تاکہ اوپر سے پارہ اتر کر پارہ والے سرے میں چلا جائے۔
 دو تین جھٹکے دینے سے پارہ نیچے اتر جاتا ہے۔ تب پارہ والا سر مریض کی
 زبان کے نیچے لگاؤ۔ اور اس سے کہو کہ ہونٹوں سے پکڑ کر منہ بند کر لے۔ مگر
 تھرمامیٹر میں دانت نہ لگنے پائے۔ اور سانس ناک کے راستہ سے لے۔ زبان
 کے نیچے تھرمامیٹر تین چار منٹ تک رہنے دو +
 دوسرا طریقہ یہ ہے۔ کہ بغل پونچھ کر خشک کر لو۔ پھر تھرمامیٹر لگاؤ۔
 ہاتھ کو چھاتی کی طرف لیجا کر تھرمامیٹر کو دبائو +
 بچوں کے پاخانے والے مقام کے اندر یا کولے میں لگا کر جسمانی حرارت کا
 اندازہ ہو سکتا ہے +

استعمال کرنے سے پہلے اوڑھیے تھرمامیٹر کو صابون اور فقط سرد پانی
 سے خوب دھو لینا چاہیے۔ بعد میں اسے کار بالک ایسڈ۔ الکحل۔ یا
 لائی سول کے حل سے دھو لینا چاہیے۔ کار بالک ایسڈ یا لائی سول کا
 چھوٹا چمچ ایک گلاس سرد پانی میں گھول کر حل بنا لو +

نبض

مختلف عمروں کے آدمیوں کی نبض کی رفتار حسب ذیل ہوتی ہے :-
پیدائش کے وقت ۱۳۰ سے ۱۵۰ حرکات فی منٹ

۱ سے ۲ سال تک ۱۱۰ سے ۱۲۰ " "

۲ سال سے ۴ سال تک ۹۰ سے ۱۱۰ " "

۴ سال سے ۱۰ " ۹۰ " ۱۰۰ " "

۱۰ سال سے ۱۴ " ۸۰ " ۹۰ " "

پوری عمر ۷۲ " "

نبض کی حرکتیں گننے کا یہ طریقہ ہے کہ انگوٹھے کی جڑ کی طرف سے ایک انچ اوپر اور گلائی کے سرے سے آدھا انچ اندر کو تین انگلیوں کی پوروں سے نبض پکڑ لو اور اس کی ٹرپ محسوس کر کے گنتے جاؤ +

سانس

عمر کے مختلف حصوں میں سانس کی شرح حسب ذیل ہے :-

پیدائش کے وقت ۴ مرتبہ فی منٹ

۲ سال کی عمر میں ۲۸ " "

۴ " " ۲۵ " "

۱۰ " " ۲۰ " "

پوری عمر میں ۱۶ " سے ۱۸ مرتبہ فی منٹ

سانس گنتے کا یہ طریقہ ہے کہ گھڑی نکال کر ہاتھ میں لے لو۔ اور
دوسرا ہاتھ مریض کے سینہ پر رکھ کر چھاتی کے پھیلاؤ کی حرکتیں گنتے جاؤ +
تھن کا رفع کرنا

سویضہ اور تپ محرقہ کے امراض کے تذکرے میں یہ بیان ہو چکا ہے
کہ فضلہ کی عنونت کس طرح دفع کی جا سکتی ہے۔ بیماری کی چھوت کا مضر
اثر دور کرنے کا بہترین طریقہ جلانا یا پانی میں ڈال کر اُباننا ہے۔ کاغذ یا
کپڑے کے ٹکڑے جو مریض نے میلے کیے ہوں جلا دینے چاہئیں۔ اگر
پہننے اور ڈھننے کے کپڑے اُبالے جائیں تو کوئی ہرج نہیں ہو سکتا مگر مریض
کے پہننے اور ڈھننے کے کپڑے کوئی دوسرا استعمال کرنا چاہیے تو انہیں ابل
لینا ضروری ہے +

فضلہ اور پیشاب تیل کے کنسر میں ڈال کر ڈھانک رکھو۔ لیکن پھینک
سے پہلے خوب اُبال لو۔ یا گھاس اور سر کے کٹے ہوئے بالوں کے ساتھ
ملا کر جلا ڈالو +

اگر دیر تک دھوپ لگے تو بہت قسم کے جراثیم مر جاتے ہیں ماس جہ
سے مریض کے کمرے میں دھوپ آنی چاہیے۔ اور اس کے پہننے اور ڈھننے کے
کپڑے باہر دھوپ میں ڈال کر کئی گھنٹے تک سکھانے چاہئیں +
فارسلین بہت اچھی دوا ہے۔ جو ہر قسم کے جراثیم کو ہلاک کر کے
عنونت کو دفع کر دیتی ہے۔ اسے ایسے مکان کے اندر ڈالنا چاہیے۔

جو اچھی طرح بند ہو سکتا ہے۔ اگر کپڑے یا اور چیزوں کی عفونت دور کرنا ہو
 جنہیں اُبا لٹا اور دھونا ناممکن ہے تو انہیں کسی ایسے صندوق میں ڈال دو
 جو بند ہو سکتا ہے۔ پہلے کپڑوں کی ایک تہ بچھاؤ۔ اور اس کے اوپر فارملین
 کا ایک چھوٹا چھڑک دو۔ اس کے اوپر اور کپڑے پھیلاؤ۔ اور ایک اور
 چھوٹا چھڑک دو اس کا ڈالو۔ پھر صندوق کو اچھی طرح بند کر دو۔ اور چوبیس گھنٹے
 تک پُرا رہنے دو۔

بائی کلورائیڈ آف مرکری جراثیم ہلاک اور عفونت دور کرنے کے
 واسطے بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ چونکہ یہ زہریلی دوا ہے۔
 اس وجہ سے عام طور پر نہیں کہتی۔ اس کی گولیاں ہوتی ہیں۔ ایک بوتل
 میں دو گولیاں ڈال دو۔ پھر ایسا حل بناؤ کہ ایک حصہ بائی کلورائیڈ۔ اور
 ایک گنا رگنا پانی ہو۔ اس حل سے مرین کو چھونے کے بعد ہاتھ دھونے چاہئیں
 مرین کے استعمال کئے ہوئے تولیے اور رومال وغیرہ آدھے گھنٹے تک
 اس حل میں سبکونے کے بعد دھو ڈالنے چاہئیں +

کاربالک ایسڈ کا حل جس میں دو سے پانچ حصہ تک کاربالک ایسڈ
 اور سو گنا پانی ہو۔ تعفن دفع کرنے کے واسطے بہت کارآمد ہوتا ہے +
 لائی سول بھی عمدہ دافع تعفن دوا ہے۔ ایک حصہ دوا اور سو حصے
 پانی ہو۔ یعنی ایک چھوٹا چھڑک دوا کا ایک گلاس پانی میں ڈالنا چاہیے +
 چونکہ یہ عمدہ دافع تعفن ہے۔ اسے گھر کے اندر فرش پر یا باہر

برآمدے، درمجن میں پھیلا نا اچھا ہوتا ہے۔ جہاں گڑھے میں نجاست ڈالی جائے تو اس کے اوپر چونا ڈالنا بہت سودمند ہوتا ہے +
 نیلا تھوٹھ بھی عفونت دفع کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔
 چار گلاس پانی میں ایک چمچ نیلا تھوٹھ گھوننا چاہیے +
 بیمار کے کمرے کو صاف کرنے کا سب سے عمدہ طریقہ یہ ہے کہ فرش اور دیواروں کو بھگو کر صابون سے خوب دھویا جائے۔ اسی طرح کمرے کے اسباب کو بھی خوب صاف کر لینا چاہیے۔ یا کار بالک ایسڈ یا بانی کلورائیڈ آف مرکری کا حل جیسا کہ سچھے بیان ہو چکا ہے بنا کر فرش اور سامان اور دیواریں دھونی جاسکتی ہیں +
 مرگی پر نوٹ

یہ بیان کیا جاتا ہے کہ مرگی کا ایک سبب جدی اثر بھی ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں الکحل۔ قبض دائمی کا اندرونی تشن۔ سرکی سخت چوٹ۔ آنکھوں سے اعتدال سے زیادہ کام لینا۔ معدے کے اندر کے مفرحت کرم۔ غدو دہمی وغیرہ سے اس آدمی کو جس کا نظام اعصاب ناقص ہو مرگی کا دورہ ہوتا ہے +

جب مریض کو اس کا دورہ ہو تو اسے چوٹ سے بچانا چاہیے۔ لکڑی کا ایک ٹکڑا اس کے منہ میں ڈال دو۔ تاکہ اس کی زبان نہ نکلے پائے۔ دورہ کا سبب دریافت کر کے اس کا علاج کرنا چاہیے +

خدا سب سے ضروری ہے۔ کھانا مقررہ وقت پر کھلایا جائے۔ اور
 وہ مقدار میں تھوڑا ہونا چاہیے۔ گوشت۔ چار۔ قہوہ اور مشعائی وغیرہ
 سے قطعی پرہیز لازمی ہے۔ دال۔ سبزی وغیرہ میں جتنا تھوڑا نمک ہو۔
 اتنا ہی اچھا ہے۔ مریض کو پھل۔ خوب پیکے ہوئے ٹوسٹ۔ دودھ۔ سبزیات
 اور سالم اجناس کھانے چاہئیں۔ انڈے۔ گوٹم۔ اخروٹ۔ مونگ پھلی
 اور شیر بہت تھوڑا استعمال کرنا چاہیے +

اسے پاخانہ خوب با فراغت آنا چاہیے۔ اول تو غذا ہی ایسی کھائے
 کہ دونوں وقت خوب کھل کر اجابت ہو۔ مگر حسب ضرورت ملین ادویات
 اور حقنہ کا عمل بھی ہو سکتا ہے۔ آنکھوں پر زور نہیں پڑنا چاہیے۔ حلق
 کے خدو دھکی بڑھنے نہ چاہئیں۔ اگر انشڑیوں کے اندر کسی قسم کے کرم ہوں
 تو انھیں نکال دینا چاہیے +

گرم پانی کے غسل سے جلد کی فعلیت کو تحریک دیجائے۔ مریض کو زیادہ تر
 باہر کھلی ہوا میں رہنا اور ورزش جسمانی کرنا چاہیے +



باب ۴۸

مکھیوں کی مہلک آفت

بھلا ناچیز ننھی سی مکھی انسان کو کس طرح ہلاک کر سکتی ہے؟
 اس سوال کے جواب میں ذیل کی نظیر پیش کرنا ضروری ہے۔ ایک دفعہ
 ایک چھوٹا بچہ اپنے باپ کے دو خانہ کیے اندر کھیل رہا تھا۔ اتفاقاً اس کی
 نگاہ ایک پیکٹ پر جا پڑی جس کے اندر سفید پوڈر تھا۔ بچہ اسے اٹھا کر
 باہر لے گیا۔ اور کنوئیں میں بھینک دیا۔ اس پیکٹ کے اندر مہلک زہر
 بندھا ہوا تھا۔ اسکے آس پاس کے جو لوگ اس کنوئیں کا پانی پیا کرتے تھے
 وہ زہر دار پانی پی کر مر گئے۔ اور بچہ جس نے پوڈر کنوئیں میں بھینکا تھا۔
 ان کی موت کا باعث ہوا۔ اس طرح پر یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ گویہ بچہ
 بہت سی جانوں کی ہلاکت کا موجب ہوا۔ مگر کسی کو گمان تک نہ ہوا۔ کہ یہ
 ننھا بچہ اتنے بڑے گناہ کا مرتکب ہوا ہے +

کھیاں زہر پھیلا کر ہلاکت کا سبب ہوا کرتی ہیں۔ ان کے طفیل سے
 ہزار ہا آدمی ملک ہند میں آئے سال ہلاک ہوتے ہیں۔ مگر کسے اس بات کا
 شبہ ہوتا ہے کہ مکھیاں ہلاکت کی بانی ہوتی ہیں۔ لاکھوں آدمی مکھیوں کو
 بے ضرر اور بے مقدور جاندار تصور کرتے ہیں۔ اور یہ سمجھتے ہیں کہ جب
 کسی وہ جسم پر آ بیٹھتی ہے تو اس سے ذرا سی گدگدی ہوتی ہے +

کتھی کسی مہلک ہے؟ اس بات کو سمجھنے کے واسطے اس کی زندگی
 کے حالات اور عادات کا مطالعہ کرنا ضروری ہے +
 کتھی انڈے دیتی ہے جو بڑھتے بڑھتے بڑے کیڑے بن جاتے ہیں۔
 پھر وہ کچھ دنوں کے بعد کتھیوں میں رونما ہوتے ہیں۔ دس سے چودہ دن
 کے اندر کتھی کے انڈوں سے نئی کتھیاں بن جاتی ہیں۔ ایک کتھی ایک مرتبہ
 (۱۲) انڈے دیتی ہے جو دو ہفتہ میں کتھیوں میں بدل جاتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے
 کہ چند ہفتوں کے اندر ایک کتھی سے کتنے لاکھ نئی کتھیاں پیدا ہو جاتی ہیں +
 کتھیوں کے پیدا ہونے اور پرورش پانے کی خاص جگہ گھوڑوں کی لید ہے۔ علاوہ
 انہیں وہ میلے اور گلی شری اور غلیظ چیزوں میں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یوں کہنا چاہیے کہ
 جہاں نجاست اور غلاظت ہو۔ کتھیاں پیدا ہو کر نشو و نما پاتی ہیں۔ کتھیاں میلے
 میں پیدا ہوتی ہیں۔ سیلا کھا کھا کر بڑھتی ہیں اور میلے ہی میں رہتی ہیں۔
 ان کی ٹانگیں اور جسم نجاست لیجانے کے خوب موزوں ہیں۔ ان کے
 بدن اور چھ ٹانگوں پر باریک بال ہوتے ہیں۔ ہر ایک ٹانگ کے سرے پر
 گدی بنی ہوتی ہے اور ہر ایک گدی پر ایک قسم کا لیسہ ار مادہ ہوتا ہے۔
 اگر کتھی کے پاؤں میں گوند ایسا لیسہ ار مادہ لگانا ہو تو وہ چپٹ پر الٹی
 چپٹ کرنے چل سکے۔ جسم اور پاؤں پر بالوں کے سبب سے کتھی ہر ایک چیز کو
 جو اس کے پاؤں میں چپٹ سکتی ہے۔ جہاں چاہے لیجا سکتی ہے۔ جب
 یہ انسان کے میلے پر بیٹھتی ہے۔ تو اس کے ذرے اپنی ٹانگوں اور جسم کے

بالوں میں پیٹ کر لجاتی ہے۔ اور جب یہ کسی بھل۔ ترکاری یا کھانے کی
چیز پر بیٹھتی ہے تو میلے کا کچھ حصہ اسی پر چھوڑ جاتی ہے۔ اگر کھتی کی ٹانگوں
اور جسم کے بالوں میں ہمیش۔ اسماں یا ہیضہ کے مریض کی نجاست لگی ہو
تو ان بیماریوں کے جراثیم کھانے کی چیزوں پر لگ جائیں گے۔ نتیجہ یہ ہوگا
کہ جو کوئی اس چیز کو کھائے گا۔ اسے یقیناً اسماں۔ ہیضہ یا ہیضہ ہو جائے گا۔

جب کھتی کوئی چیز

کھاتی ہو تو بغور دیکھے

سے ظاہر ہوگا کہ جب

وہ کسی سخت چیز کو کھانے

کے درپے ہو۔ تو اسے وہ

اپنے پیٹ کی رطوبت

نکال کر مرطوب کر لیتی

ہے۔ کھتی کا پیٹ ہر قسم

کی غلاظت سے پُر ہوتا

ہے جو رطوبت کے ساتھ

باہر نکل آتی ہے۔ اس طرح

پر کھتی کسی قسم کی بیماریاں

پھیلاتی ہے +



کھٹی دکھتی آنکھوں۔ پیپ بہتے زخموں یا پیاروں کے جسم پٹھتی ہے
کچھ پیپ کھا کر اور بہت سی اپنے بدن اور پاؤں پر لگا کر اڑ جاتی اور کسی
سیانے یا بچے کی آنکھوں۔ یا جلد پر جا بیٹھتی ہے۔ آنکھوں کی مختلف بیماریاں
اور جلد کے طرح طرح کے امراض اسی طرح لاحق ہوتے ہیں +

اب یہ ثابت ہو گیا ہے کہ کھٹیاں کئی قسم کی بیماریاں پھیلاتی ہیں۔
مثلاً تپ مہرقہ۔ مہیضہ۔ اسہال۔ ہیچش۔ خناق۔ خسرہ۔ لال بخار۔ چوپک۔
آشوب چشم۔ طاعون۔ پھوڑے۔ ناسور۔ پھنسیاں اور انتڑیوں کے کھٹے
کھٹیوں ہی کی بدولت پھلتے اور پیدا ہوتے ہیں +
کھٹیوں کی ضرر رسانی سے کس طرح بچ سکتے ہیں؟

کھٹیوں سے بچنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ انھیں بڑھنے سے
روکنے کی ہر ممکن طریقہ سے کوشش کی جائے۔ ہلاک کرنے کی نسبت کھٹیوں
کی تولید روکنا آسان ہے۔ یہ تو پہلے بیان ہو چکا ہے کہ کھٹیاں گھوڑے کی لید
اور فضلہ میں پیدا ہوتی اور پرورش پاتی ہیں۔ گھوڑے کی لید ایسے عند و تواس
میں رکھو۔ جن کے اوپر ڈھکن ہوں۔ تاکہ اس پر کھٹیاں بیٹھ نہ سکیں۔
پھر اس لید کو اگر ہر روز نہیں تو ہفتہ میں دو مرتبہ اٹھو اگر دور کھٹیوں
میں بھینکو ادا جائے۔ اگر لید حقوڑی ہو تو اس پر مٹی کا تیل یا چونہ ڈال دینا
چاہیے۔ اس کے سبب سے کھٹیاں اس پر بیٹھ کر اٹھ نہ سکیں۔
فضلہ میلے کے پیسے میں بند رکھنا چاہیے۔ گھر کے احاطہ۔ گلی۔ کوچے

یا بازاروں میں فضلہ اور غلاظت نہیں ڈالنی چاہیے جس قصبہ یا شہر میں
میونسپل کمیٹی ہو۔ وہاں ایسے قواعد بنائے جائیں تاکہ لوگ نجاست فضلہ
اور لید کھلی نہ رکھیں۔ اور نہ میلہ گلی یا بازار یا کھلے احاطہ میں ڈال سکیں۔
اگر اس اصول کی سختی سے پابندی کی جائے۔ تو بیماری اور موت کی شرح میں
بہت فرق واقع ہو جائے گا۔

اگر ہر ایک گھر انا کھیاں گھر میں نہ آنے دے تو بیماری پیدا نہ ہوگی۔
اس مقصد سے تمام دروازوں اور کھڑکیوں میں جالی لگائی جائے۔ اگر
ایسا نہ ہو سکے تو باورچی خانے اور کھانے کے کمرے کے دروازوں اور کھڑکیوں میں
توصفہ زور ہی جالی لگائی جائے تاکہ کھیاں اندر گھس کر کھانے کی چیزوں کو
پلید اور جراثیم سے آلودہ نہ کر سکیں +

باب ۴۹

تو اپنے خالق کو فراموش مت کر

خدا سارے عالم کا خالق اور سب سے بڑا حکمران ہے۔ وہ ایک وجود روحانی ہے۔ چونکہ بعض لوگ مردہ آدمیوں اور جنوں کو بھی روحانی ہستیاں سمجھتے ہیں۔ اس وجہ سے خدا روح صادق ہے۔ وہ زمین اور آسمان اور موجودات پر حکمران ہے۔ اس وجہ سے وہ خداوند اور بادشاہ سمجھا جاتا ہے۔ چونکہ وہ اس دنیا کے بادشاہوں سے اعلیٰ و بالا ہے۔ اس وجہ سے وہ خداوندوں کا خدا اور بادشاہوں کا بادشاہ ہے۔ تمام جاندار ہستیاں اس نے پیدا کی ہیں۔ اور اسی کے حکم سے قائم ہیں۔ اس لئے وہ باپ کہلاتا ہے۔ چونکہ سب آدمیوں کے باپ ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے خدا کو امتیازاً آسمانی باپ پکارا جاتا ہے +

فقط ایک ہی سچا خدا ہے۔ اس امر کا سب سے بڑا ثبوت یہ ہے کہ کسی سلطنت کے سب سے اعلیٰ دو حکمران نہیں ہوتے۔ اگر اس دنیا میں ایک تخت پر دو بادشاہ بیٹھ نہیں سکتے تو عالم کے تخت پر دو حکمران کبھی نہیں ہو سکتے۔ خدا ازل سے چلا آتا ہے۔ وہ قائم بالذات ہے۔ اس کی نہ ابتدا ہے اور نہ انتہا +

اگر کوئی یہ پوچھے کہ خدا کہاں رہتا ہے؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ

آسمان اس کا سنگھاسن ہے۔ مگر وہ روح ہے۔ اس وجہ سے وہ سب جگہ
حاضر و ناظر و محیط کل ہے۔ چونکہ آسمان سنگھاسن ہے۔ اس وجہ سے
انسان کے واسطے یہ مناسب نہیں ہے کہ وہ آسمان کی پوجا کرے کہ وہ
خدا کے تخت کی جگہ ہے +

خدا کی قدرت عظیم ہے۔ انسان بغیر سامان اور اوزار کے کوئی چیز
مثلاً منیر کرسی۔ مکان نہیں بنا سکتا۔ مگر عالم بناتے وقت خدا کسی قسم
کے سامان کا محتاج نہ تھا۔ اس نے حکم دیا کہ آسمان و زمین بن جائے۔
اور وہ چشم زدن میں معرض ہستی میں آ گئے۔ مضبوط آدمی اور پہلوان
ڈھیرہ دوسن بوجھ اٹھا سکتا ہے۔ مگر خدا اپنی قدرت بے مثال سے
اس زمین کو جس پر ہم چلنے پھرتے ہیں سنبھالتا اور ہمیشہ اسے متحرک
رکھتا ہے۔ وہ اجرام فلکی کو بھی سنبھالتا ہے۔ وہ ابتداءے آفرینش
سے اب تک برابر اسی طرح انھیں سنبھالے اور حرکت دیتے چلا آتا ہے +
خدا کی حکمت تمام مخلوقات میں آشکارا نظر آتی ہے۔ چاند اور
تارے اپنے اپنے حلقوں میں گردش کرتے رہتے ہیں۔ نباتات و جانور
کے پودے اور ان کے مختلف رنگ پتے۔ دلفریب پھول۔ اور لذیذ
پھل۔ اور ان کے انسان کی خوراک اور پوشاک کے مصرف آنے سے
بخوبی ثابت ہے کہ خدا جس نے انھیں پیدا کیا ہے عقل کل ہے۔
کتاب ہذا کے باب ہائے ۳۔ ۶۔ ۷ اور نیز دیگر مقامات میں بار بار

اس بات کا ذکر ہو چکا ہے کہ جسم انسان کے مختلف اعضا کیسے حیرت افزا طریقہ سے اپنے افعال فطری انجام دیتے ہیں۔ اس سے یہ خوب ثابت ہے کہ خدا کی حکمت و قدرت کیسی لاثانی ہے جس نے ہمیں پیدا کیا ہے۔ خدا نے آنکھ اور کان بنائے ہیں۔ اگر وہ خود نہ دیکھ سکے اور نہ سُن سکے تو واقعی بڑی حیرانی کی بات ہوگی۔ ایمان کی بات یہ ہے کہ وہ ہماری حرکتوں کو دیکھتا اور باتوں کو سُنتا ہے۔ بلکہ وہ ہمارے دلوں کے خیال سے بھی واقف ہے۔ خدا نے جانداروں کو نہ صرف زندگی ہی عطا کی ہے۔ بلکہ وہ ہوا بخوراک اور پانی سے اسے قائم بھی رکھتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اسے اپنی مخلوقات کی خبر گیری کا کتنا بڑا خیال ہے۔ انسان کے پیدا کرنے کے مقصد اور اس کی راحت کے سامان کی بھروسائی پر غور کرنے سے ہمیں خدا کے اوصاف کا علم حاصل ہوتا ہے۔ جیسا کہ بائبل میں مذکور ہے۔ انسان کو خلق کرنے سے پہلے خدا نے زمین بنائی اور نباتات اور حیوانات اور دیگر اشیا پیدا کی تھیں جو اس کی راحت کی موجب ہو سکتی ہیں۔ انسان کی پیدائش کے مقصد کے بارہ میں خدا یوں فرماتا ہے: میں نے آدمی کو اپنے جلال کے واسطے پیدا کیا ہے۔ خدا کا مقصد یہ ہے کہ انسان آسمانی باپ سے پریم رکھے۔ اور سیوا کرے۔ اور اپنے حرکات و سکنات سے اس کی پاکیزہ خواہش ظاہر کرے۔ شروع میں خدا نے زمناں پیدا کئے۔ اس نے انہیں کامل جسم اور گہری ذہانت اور سراسر نیک مزاج عطا کیا تھا۔ انہیں رہنے کے واسطے

باغ عدن دیا جو راحت و شادمانی کا مسکن تھا۔ اس وقت دنیا میں نہ تو
بدی تھی اور نہ دکھ بیماری۔ خدا کا یہ مقصد تھا کہ وہ دونوں راحت و آسائش
کی زندگی بسر کریں۔ یہ ایسی زندگی نہ تھی جو چالیس پچاس یا اسی سال میں
بیماری سے ختم ہو جاتی بلکہ وہ لاکھوں کروڑوں برسوں تک رہ سکتی تھی۔
یادوں کو کہ یہ استمراری زندگی تھی +

اپنی بہتی کی یاد تازہ رکھنے کے ارادے سے خدا نے احتیاطاً ساتواں
دن آفرینش کی یاد دلا کر مقرر کر دیا۔ اور یہ ظاہر کرنے کے مقصد سے کہ وہ انسان
کا خالق ہے۔ اس نے ساتواں دن پاک سبت (سینچر) قرار دیا ہے۔ اس وجہ
سے جو لوگ سچے خدا کی عبادت کرتے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ وہ اس حکم کی
تعمیل کریں۔ تو سبت کا دن پاک رکھنے کے لئے یاد کر: چھ دن تک تو
محنت کر کے سب کام کاج کر۔ لیکن ساتواں دن خداوند تیرے خدا کا سبت
ہے۔ اس میں کچھ کام نہ کر۔ نہ تو نہ تیرا بیٹا نہ تیری بیٹی۔ نہ تیرا غلام نہ تیری لونڈی
نہ تیرے مویشی اور نہ تیرا مسافر جو تیرے چھانگوں کے اندر ہو۔ کیونکہ خداوند
نے چھ دن میں آسمان اور زمین۔ دریا اور سب کچھ مخلوق جو ان میں ہے
بنایا۔ اور ساتویں دن آرام کیا۔ اس لئے خداوند نے سبت کے دن کو
برکت دی اور اسے مقدس ٹھہرایا۔ اس حکم میں کبھی ترمیم و تنسیخ نہیں ہوئی ہے
بلکہ اب تک جوں کا توں رائج ہے۔ اور انسان کو یاد دلانا ہے کہ وہ اپنے
خالق کے احسان کبھی نہیں بھلا سکتا +

خالق نے جو ضوابط نافذ کئے ہیں وہ عالم کی ہر چیز پر حکمراں ہیں۔ مثلاً
 کرہ ارض کی گردش روزانہ ایسی معین ہوئی ہے کہ اس سے چوبیس چوبیس
 گھنٹے کے دن مرتب ہوتے ہیں۔ اور بڑے قاعدے سے موسم ایک دوسرے
 کے بعد ظہور میں آتے ہیں۔ اجرام فلکی اپنے خاص خاص مدور میں گھومتے
 اور وقت معینہ پر ظاہر اور غائب ہو جاتے ہیں۔ ہمارے جسم کے تمام اعضاء
 قاعدے کے تابع اپنے فرائض انجام دیتے ہیں۔ خدا نے ایک اخلاقی ضابطہ
 بھی معین کیا ہے جس میں حق اللہ اور حق العباد کے جملہ فرائض شامل
 ہیں۔ فی زمانہ دنیا میں جو دکھ اور مصیبت پائی جاتی ہے اس کا بڑا سبب
 یہ ہے کہ انسان نے اس اخلاقی ضابطہ کو پامال کر دیا ہے۔ اور شیطان
 کی اس درجہ تک پیروی کر رہا ہے کہ نہ صرف سچے خدا کی سیوا اور پرہیز
 فراموش کر دیا۔ بلکہ لکڑی اور پتھر کے بت بنا کے پوجتا۔ درختوں اور پہاڑوں
 پر بندوں اور جانوروں کے سامنے سر جھکاتا ہے۔ حق انسان راہ راست
 سے ہٹک گیا۔ اور اپنی بہتری کے نقیض کام کرنے لگا تو بیماری دکھ اور
 اجل آسودہ ہوئی۔ دنیا میں جس قدر بیماری پائی جاتی ہے۔ وہ گناہ کا انجام
 ہے۔ اگر انسان خدا کے احکام کی خلاف ورزی نہ کرتا تو آج دنیا میں بیماری نہ
 پائی جاتی۔ اب بھی یہ ممکن ہے کہ اگر خدا کے روحانی اور جسمانی معاملات کے
 احکام کی خوشی خوشی تعمیل کی جائے۔ تو ان بیماریوں کی آفت سے انسان بالکل محفوظ
 رہے گا۔ جن سے زندگی بیزار ہے۔ گو انسان نے خدا کے حضور بھی گناہ کیا ہے۔

تو بھی وہ یہ فرماتا ہے: "کیا تم نہیں جانتے کہ تم خدا کی ہیکل ہو؟ اور یہ کہ خدا کا روح تم میں بستہ ہے؟" ہمیں اپنے جسم کی خبر داری کرنا اور اسے پاک صاف اور تہمند رکھنا چاہیے۔ کیونکہ وہ کہتا ہے: "جو آدمی خدا کی ہیکل (جسم) کو ناپاک کرے گا اسے خدا برباد کر ڈالے گا۔ کیونکہ اس کی ہیکل پاک ہے۔ اور وہ ہیکل تم ہو؟"

لیکن سب باتوں سے بڑھ کر خدا کا پیار اس بات سے بخوبی عیاں ہوتا ہے کہ اس نے اپنا اکلوتا بیٹا یسوع مسیح بھیجا ہے۔ تاکہ وہ بنی آدم کا مکتی داتا بنے۔ مسیح کے وسیلہ سے خدا نے ایک ایسا راستہ بنایا ہے کہ جس سے گناہگار اپنے گناہوں کی مغفرت حاصل کر کے اس دنیا میں ایسی زندگی بسر کر سکتا ہے جس سے خدا باپ کی خوشنودی حاصل ہو جاتی ہے۔ اس سے مراد ابدی زندگی ہے۔ مسیح پر ایمان لا کر ابدی زندگی پانے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ وہ تقاضا و قدر کی دار و گیر سے محفوظ رہے گا۔ بلکہ اس سے یہ مراد ہے کہ گواہانہ دار کو موت آتی ہے مگر خدا باپ اسے پھر جلاتا ہے اور وہ ہمیشہ راحت و شادمانی کی زندگی بسر کرتا ہے +

جب پر بھوسے مسیح اس دنیا میں تھا۔ وہ سات دن دوسروں کی سیوا کرتا رہا۔ اس نے انھیں راہ نجات بتائی۔ اندھے۔ اپالوج اور بیماروں کا دکھ دور کر کے ان کی جسمانی تکالیف رفع کیں۔ اس نے عوام کے سامنے اس سرزمین کا ذکر کیا جہاں دکھ۔ اور رنج اور بیماری نہیں پائی جاتی۔ کیونکہ

وہاں پر اندھے۔ اپنا بیج اور بہرے نہیں ہوتے۔ کیونکہ جو لوگ وہاں جاتے ہیں۔ ان کے جسم ہر قسم کے نقص سے مبتلا ہوں گے۔ وہ ایسی سرزمین ہے کہ جہاں اجل کا وجود عناق ہے۔ اس لئے کسی کو اس کا احتمال نہیں ستانا + پر بھوسہ نے دوبارہ آنے کا وعدہ کیا ہے۔ اور اس کی آمد کا زمانہ قریب آگیا ہے۔ کیونکہ اس کی آمد کے نشانات نمایاں ہو رہے ہیں۔ مثلاً دنیا میں بیماری کا پھیلنا۔ بڑے بڑے زلزلے وقوع میں آنا۔ قحط کا نازل ہونا۔ اقوام کے درمیان مصیبتیں پھیلنا۔ اور خاص کر جنگ عظیم۔ ایسے نشان ہیں جن سے دنیا کے خاتمہ کا وقت نزدیک معلوم ہوتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی مسیح کی آمد بھی وابستہ ہے۔ جب پر بھوسہ آجائے گا تو ایمانداروں کو جو مرحلے ہیں۔ از سر نو زندہ کرے گا۔ انھیں دیگر زندہ راستبازوں سمیت اس گناہ اور دکھ کی دنیا سے اٹھا کر اس جگہ لیجائے گا جو اُس نے ان کے واسطے تیار کی ہے۔ جو لوگ اس کی آمد ثانی تک اس کا رحم ٹھکرا کر اپنی ہٹ دھرمی پر قائم رہیں گے وہ ہلاک ہو جائیں گے +

یہ امید کی جاتی ہے کہ اس کتاب کے جمہور نہ صرف امراض جسمانی کا علاج اور اسے تنومند رکھنے کی ترکیب معلوم کریں گے بلکہ مرض روح یعنی گناہ سے رستگاری پانے کا طریقہ بھی ان پر آشکارا ہو جائے گا۔ جسکی بدولت وہ اس خطہ میں پہنچنے کے قابل ہو جائیں گے جہاں دکھ بیماری اور موت مندرد ہے بلکہ ہمیشہ راحت و شادمانی کا دور دورہ رہتا ہے +

باب ۵۰

نسخہ جات (جن کا ذکر پہلے بابوں میں ہو چکا ہے)
 نمبر ۱۔ بورک ایسڈ کا حل۔ ایک صاف بوتل لو جس میں آٹھ اونس یا زیادہ
 پانی آسکے۔ اس میں ایک بڑا چمچ بورک ایسڈ کے دانوں کا ڈال دو۔ پھر اسے
 بجے ہوئے پانی سے بھر دو۔ پھر اسے چند گھنٹے تک رہنے دو۔ پھر استعمال کرو۔
 سارے کے سارے دانے گھلنے کی امید نہیں ہوتی۔ اس وجہ سے دانے بوتل
 کے اندر ہی رہنے دو۔ جتنا پانی نکال لو۔ اتنا ہی ڈال دو۔ تاکہ سب ذرے
 تحلیل ہو کر کام آسکیں +

نمبر ۲۔ ٹنکچر آئیوڈین انگریزی دوا فروشوں سے بنائی مل جاتی ہے +
 نمبر ۳۔ ارگی رول کالوشن بھی انگریزی دوا فروشوں سے بنایا جا سکتا
 ہے۔ دس فیصدی والا حل لینا چاہیئے +

نمبر ۴۔ بورک ایسڈ پوڈرا انگریزی دوا فروشوں سے مل سکتا ہے +
 سر کی خشکی اور بال گرنے کا علاج

نمبر ۵۔ دو ڈرام (دو چمچوٹے چمچے) سلفر اور ایک اونس واسلین (سہ دو ہٹے
 چمچے) ملا کر لگاؤ +

بال گرنے کے واسطے

نمبر ۶۔ بیس گرین رسورسن۔ اکھل پنچ ڈرام اور پانی پانچ ڈرام ملا کر

حل تیار کرلو +

نمبر ۷۔ اسہال کے بند کرنے کے لئے

سب نائٹریٹ اور بسمتہ

۲ ڈرام
ان سب کو حل کرلو
۱۲ ڈرام
۱۲ اونس

سلول

چاک کسچر

۳ یا ۴ گھنٹے کا وقفہ دے کر چائے کا چمچ بھر کر دوائی دیتے جاؤ۔
بچہ کے لئے دوائی کی خوراک

سب نائٹریٹ اور بسمتہ

۳۳ گرین
ان سب کو ملاو
۱۲ گرین
۲ ڈرام

سلول

چاک کسچر

۳ یا ۴ گھنٹے کا وقفہ دے کر چائے کا چمچ بھر کر دوائی دیتے جاؤ۔

نمبر ۸۔ پشکری بریاں کرنے کا یہ طریقہ ہے۔ پشکری کا ایک ٹکڑا لے کر
مچے میں ڈالو۔ اور اسے آنچ پر گرم کر دو جب تک وہ پیگھل کر سفید اور
شک نہ ہو جائے +

سند کے صاف کرنے اور غرارے کی دوا

نمبر ۹۔ کاربالک ایسڈ

۱ ڈرام
ان سب کو حل کرلو
۱۰ اونس
۱۰ اونس

گلیرین

سیجورٹڈ بورک ایسڈ کا حل

دوسرا مفید نسخہ حسب ذیل ہے۔

بورک ایسڈ	۱ ڈرام
پوٹاشیم کلورائیڈ	۲ ڈرام
پیپر منت ڈاٹر	۱۲ اونس

ان سب کو حل کر لو۔

ایک اور نسخہ منہ کے صاف کرنے اور غرارے کے واسطے یہ ہے:-
ایک چھوٹا چمچ نمک کالو اور اسی قدر کھانے میں ڈالنے کا سوڈا۔
دونوں کو ایک گلاس پانی میں حل کر لو۔

نمبر ۱-

کاربالک ایسڈ	۱ ڈرام
الکحل	۲ اونس
پانی	۵ اونس

ان کو ملاو۔

کئی اور غرارے کے واسطے یہ بھی اچھی چیز ہے:-
بتے ناموروں وغیرہ کے واسطے مرہم۔

نمبر ۱۱-

ویسلین	۱ اونس
کاربالک ایسڈ	۱۰ گرین

دل کی جلن اور امتلا کے واسطے۔

نمبر ۱۲- سوڈا بال کاربونیٹ (کھانے میں ڈالنے کا سوڈا) چھوٹا چمچ بھر کھانے

سے اتفاق ہو جاتا ہے +

خون بہتے زخموں کا مرہم

نمبر ۱۳

ٹیڈ اسی ٹیڈ

ٹانگ ایڈ

بلاڈ ونا مرہم

نمبر ۱۴ - منجن

پسی ہوئی چاک

پا ہوا کا شعلی صابن

چینی

پسی ہوئی اورس روٹ

۲ پونڈ

۱۱ - اونس

۱ - اونس

۱ - اونس

۲ حصہ
۱ حصہ
۱۵ حصہ
ان کو ملا کر مرہم بناؤ۔

ان سب کو ملا لو۔

نمبر ۱۵ - ٹیک ورم پاکہ و دوا کے نسخوں کے لئے دیکھو (صفحہ ۲۷۲)

نمبر ۱۶ - سوکھنے یا سجاپ لینے کے لئے دوائ۔

فستول

کیفر

پوکٹس آیل

اولیمینی سلورٹس

سب کو سادی وزن لے کر ملاؤ۔

نمبر ۱۷ - سوکھنے یا سجاپ لینے کا ارزاں طریقہ

اس دوائی کے استعمال کا حسب ذیل طریقہ ہے۔ ہانس یا لکڑی کا

کھوکھلا چار انچ ٹکڑا لو جس کے اندر انگلی جاسکے۔ اس کے ایک سرے کو
 کاک یا لکڑی لگا کر بند کر دو۔ مگر ذرا سا سوراخ اس کاک یا لکڑی میں
 رہے۔ دوائی میں روئی یا دھجی تر کر کے بانس کی اس نالی میں ٹھونس دو۔
 اور کھلا ہوا سراناک سے لگا کر اندر کی طرف سانس کھینچو۔ یعنی دوائی سونگھتے
 رہو۔ یہ دوائی دن میں کسی مرتبہ سونگھنی چاہیے۔ جب سونگھ چکو تو نالی کا مسخہ
 کاک یا کسی اور چیز سے بند کر دو تاکہ دوا کا اثر نہ اڑنے پائے +
 نمبر ۱۸۔ خشک کھانسی کے لئے

کوڈین سلفیٹ	۳ گرین
امونیم کلورائیڈ	۵۰ گرین
سیرپ ان ریشک ایسڈ	۱۔ اونس
پانی	۱۔۱۰ اونس

ان سب کو ملا لو۔

بانغ مرین کو چاہیے کہ اس دوائی کا ایک چمچہ پانی میں ملا کر
 دن میں تین تین چار چار گھنٹے کے بعد پیا کرے تا وقتیکہ افادہ نہ ہو جائے۔
 بچے کی خوراک چائے کے چمچہ کا تہائی حصہ ہے +

نمبر ۱۹۔ سلفیٹ آف آرن
 اورین

ان کو کپ سول کے اندر ڈال کر دن میں ۳ مرتبہ کھانا چاہیے۔

دیکھو صفحہ (۲۳۳)

کلوروسس کے واسطے۔

نمبر ۲۰۔ بلاڈ کی گولیاں استعمال کرو۔ ہر ایک گولی کے اندر دو گرین سلفیٹ آف آئرن ہوتا ہے +

نمبر ۲۱۔ نیلا مرہم انگریزی دوا فروشوں سے تیار مل سکتا ہے +

نمبر ۲۲۔ پہلے پوٹاسیم پرمنگ نیٹ کا خاص حل تیار کرو۔ ایک بڑا جمپہ اس کے ریزوں کا لے کر ایک گلاس پانی میں گھول لو۔ چند گھنٹے کے بعد سب ریزے حل ہو جائیں گے۔ اس حل کو کام میں نہیں لانا چاہیے۔ بلکہ اسکے دو چھوٹے گچے لے کر دو گلاس پانی میں ملاؤ۔ اور اس حل سے اندام پوشیدہ کے زخم وغیرہ دھونے کا کام لینا چاہیے +

نمبر ۲۳۔ زنک کا مرہم انگریزی دوا فروشوں سے تیار مل جاتا ہے +

نمبر ۲۴۔ اگر آٹے کا کابھی بنانا ہو۔ تو گیہوں کا آٹا کسی صاف پتیلی میں ڈال کر چولہے پر دھرو۔ اور اسے ہلاتے رہو۔ حتیٰ کہ آٹا سرخ ہو جائے۔ اس سے آٹے سے کابھی بنانے کا کام لینا چاہیے۔ مگر ذرا سانسک ڈالنا مناسب ہے +

نمبر ۲۵۔ چاول کا پانی۔ دو بڑے گچے چاول کے بھر کر دو گلاس پانی میں ڈال دو۔ پھر اسے تین چار گھنٹے تک ابالتے رہو۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ذرا سا پانی ڈالتے رہو۔ تاکہ اصل مقدار پانی کی دو گلاس سے کم نہ ہونے پائے +

نمبر ۲۶۔ چنے کا پانی۔ چنے کا پانی بنانے کا یہ طریقہ ہے۔ ان گچے چنے

کی ایک ڈلی لو۔ جو مرغی کے انڈے کے آدھے حصہ کے برابر ہو۔ اسے ایک گلاس پانی میں ڈال دو۔ اس سے پانی کا دو دھیائی رنگ ہو جائے گا۔ مگر بعد میں جلد ہی صاف بھی ہو جائے گا۔ اسے نتھار ڈالو۔ پھر ایک اور گلاس پانی کا چونہ پر ڈالو۔ اور پلاؤ۔ پھر اسے رہنے دو۔ جب پانی نتھر جائے تو اسے پھینک دو۔ اب چونہ اچھی طرح صاف ہو گیا ہے۔ اس کے چار حصے ایک جیسے کرو۔ ایک حصے کو لے کر ایک بوتل میں ڈال دو۔ اور پھر اسے ابالے ہوئے پانی سے بھر دو۔ بوتل کا منہ اچھی طرح بند کر دینا چاہیئے۔ اب چونہ کا پانی تیار ہو گیا ہے +

نمبر ۲۔ انڈے کا پانی۔ اس کے بنانے کی ترکیب (صفحہ ۳۹۱) میں مذکور ہے +

نمبر ۲۸۔ اسٹارچ کا غل۔ اس کی ترکیب (صفحہ ۲۰۱) پر مندرج ہے۔
نمبر ۲۹۔ ایک ناگ۔ اس کی ترکیب (صفحہ ۳۹۰) پر بیان ہو چکی ہے۔
نمبر ۳۰۔ انڈے کی جلی۔ اس کے بنانے کے طریقہ کا ذکر (صفحہ ۳۹۰) پر ہے +

نمبر ۳۱۔ بھاپ سوگھنے کا طریقہ۔ کوئی پتیلی لو جس میں پانی آج پر پک سکے اس میں پانی ڈال کر چولھے یا انگلیٹھی پر دھرو۔ ادھر کاغذ یا کپڑے کا چونگ بنا کر پتیلی پر لگا دو۔ اس کا دوسرا گوند سرانٹھ میں لگا لو۔ تاکہ پتیلی سے جو بھاپ اٹھے۔ وہ سانس کے ساتھ اندر پہنچتی رہے۔ پانی میں بوکسٹین

- کاتیل بھی ملانا چاہیے۔ دیکھو (صفحہ ۱۲۰۵) +
- نمبر ۳۲۔ دوا ملا ہوا عمل حقنہ۔ دیکھو صفحہ (۱۶۸)
- نمبر ۳۳۔ ٹائیک ایڈ کا حقنہ بیضہ میں لینے کا طریقہ۔ دیکھو صفحہ ۲۴۵
- نمبر ۳۴۔ سر کے گنج کا۔ دیکھو صفحہ (۲۰۷)
- نمبر ۳۵۔ باریک سوتی کپڑوں کا مرہم۔ دیکھو صفحہ ۲۷۸



ضمیمہ

یٹا بول اِزم (عمل انتخاب) کے امراض

(از ڈاکٹر ایچ۔ سی۔ منگل۔ ایم۔ ڈی)

یٹا بول اِزم کی بیماریوں میں وہ بے شمار تکالیف شمار ہوتی ہیں۔ جو غذا کے جزو بدن بننے کی قباحتوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً ناشتہ چینی۔ مواد روغنی۔ مواد غازیہ۔ نمکیات معدنی۔ اور جو ہر غذیہ (وٹے جن) جب جسم کی غذا بہم پہنچانے اور توانائی دینے میں قاصر رہتے ہیں۔ تو کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اصل یہ ہے۔ کہ غذا کے طبعی تناسب میں برہمی اور خرابی پیدا ہونے سے طرح طرح کی آفتیں نازل ہوتی ہیں۔ جسم کو پوری اور ضروری غذا نہ ملنے یا فضلہ کے بخوبی خارج نہ ہونے سے کئی علامات نمایاں ہوتی ہیں۔ جن کی جڑ بنیاد۔ ذیابیطس۔ ملیطس۔ نقرس۔ زہری۔ نظام اعصاب کی کمزوری۔ اور معدے کے اندر ترشی (ایسڈ اوسس) ہوتی ہے +

وجع المفاصل اور معدنی اجزاء۔ غذا کے انفعال و فوائد کے متعلق حال میں جو تحقیقات ہوئی ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ وجع المفاصل اور اس سے متعلقہ امراض کے کیا اسباب ہیں جن سے یہ بیماریاں ظہور میں آتی ہیں۔ انسان کے جسم کے اندر دو عمل فطری ہر وقت ہوتے رہتے ہیں۔ ایک بننے کا اور دوسرا بگڑنے کا عمل ہے۔ جس کی بنا پر بعض ماہروں نے یہ مقولہ وضع کیا ہے

اس آدمی کی موت یوم پیدائش ہی سے شروع ہو جاتی ہے: اس سے مراد یہ ہے کہ مختلف اعضائے بدن کے افعال طبعی کے رد و بدل سے بافتیں بنتی رہتی ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ اس سے ایسڈائش (ترش خاک) پیدا ہوتی ہے جس سے جاندار بافتوں کے اندر ترش مضر مادہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس قسم کا زہر دار (ایسڈ) مادہ خلیات کی بربادی کا موجب ہوتا ہے۔ کیونکہ بافتوں کے اندر شوردار مواد پیدا ہونے سے ان کے افعال پر مضر اثر پڑتا ہے۔ اسی وجہ سے جب غذا کا عمل انجذاب شروع ہوتا ہے تو شوردار مواد اس میں مخلوط ہو جاتا ہے جس کے باعث خون اور مغزی خلیات کے اندر کھاری مواد جمع ہونے لگتا ہے +

فطرت نے جسمانی ضروریات رفع کرنے کے واسطے بناتی خوراکوں کے اندر سولہ قسم کے کھار بکثرت مہیا کر دیئے ہیں۔ ترکاریوں اور پھلوں کے اندر جو معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔ وہ لس سے مادہ کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ جسم کی ضرورت بہت اچھی طرح سے پورا کر سکتے۔ اور آسانی سے تمام تحلیل ہو جاتے ہیں +

جب انسان تندرست ہوتا ہے تو کھار اور کھٹاس کی مناسبت باہمی بخوبی قائم رہتی ہے۔ اور عمل طبعی بلا روک ٹوک ہوتے چلے جاتے ہیں۔ آدمی کی طبیعت نشا نش رہتی ہے۔ جسم میں توانائی اور دل میں انگ پیدا ہوتی ہے۔ اگر ان سولہ کھاروں میں سے کسی کھار کی غذا میں کم ہو جانے سے

باطنوں کے اندر نمک کی فطری مناسبت گھٹ جائے۔ تو ایسڈ اوس (ترشی کے غلبہ کا مرض) پیدا ہو جاتا ہے۔ جو کھاروں کی وافر مقدار کی کمی کے باعث رونما ہوتی ہے اور اس میں علامات نمک کی نوعیت اور تناسب مقدار کے اعتبار سے ہوتی ہیں +

ہماری غذا میں جو معدنی نیکیات ہوتے ہیں۔ مثلاً پوٹاشیم۔ سوڈا۔ چونہ۔ گنیٹیا۔ سلیک۔ فاسفورس۔ کلورین۔ آرن۔ (لوہا) اور گندھک۔ وہ نباتی اجزائے غذا کے ساتھ خاص نسبت سے ترکیب پاتے اور جسم کے مختلف خلیات پیدا کرتے ہیں +

وجع المفاصل کے زیر عنوان جو بیماریاں جیسے جوڑوں کی سوزش اور عصبی ناتوانی وغیرہ آتی ہیں۔ ان کی مزاحمت یا ان کے قبول کرنے کا میلان خلیات جسم کے عمل انجذاب کی کمزوری یا طاقت کے تناسب پر منحصر ہے۔ اس سے بھی برعکس یہ امر قابل غور ہے کہ سولہ کھاروں کی فطری مقدار اور ان تین وٹے مین کے باہمی تناسب پر جو نباتات کے اندر مرتب ہوتا ہے۔ قائم رہتا ہے +

بہت سے امراض جو اپنے مخصوص علامات کے لحاظ سے مختلف ناموں سے شمار ہوتے ہیں۔ "معدنی کوتاہی" کے زیر عنوان لکھنے چاہئیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ جسم کے اندر کا معدنی ذخیرہ گھٹ گیا ہے جس کے باعث فطری عمل خاطر خواہ انجام پذیر نہیں ہو سکتے۔ اس سے کئی بیماریوں کی ابتدا ہوتی ہے +

بافتوں کے اندر نکلیات کیوں کم ہو جاتے ہیں؟ اس کی وجہ دریافت کرنا
 مشکل نہیں ہے۔ پہلا سبب تو یہ ہے کہ غذا میں ان چیزوں کی کمی واقع ہو گئی
 ہے جن کے وسیلہ سے کھارہم پہنچتے ہیں۔ جیسے سبزیات۔ پھل اور اجناس
 اس کوتاہی کا علاج یہ ہے کہ ہری ترکاریاں اور کپے ہوئے پھل بکثرت
 کھانے چاہئیں۔ ترکاری ایسے طریقہ سے پکاؤ کہ وہ پانی پھینکا نہ جائے جس
 وہ پکائی گئی ہو۔ اور بعض ترکاریاں سلا دینا کہ روزمرہ کچی کھاؤ۔ رنگوں کے
 چاول اور سفید آٹا مت کھاؤ۔ ان کے اندر کے معدنی نمک خارج ہو جاتے
 ہیں۔ اس کے بجائے گیہوں کا اپنا پسوایا ہوا آٹا اور دسی چاول کھانے
 چاہئیں۔ روٹی کی غیر معمولی مقدار معدے میں ترشی پیدا کرتی ہے۔
 اس وجہ سے وجع المفاصل کے شایکوں کو نسبتاً ہلکی مقدار میں کھانی چاہیے
 گوشت خواہ کسی قسم کا ہو۔ ترشی بکثرت پیدا کرتا ہے۔ جب جسم اس ترشی کے
 برے نتائج کی روک تھام کرتا ہے۔ تو جسم کے اندر کے جمع شدہ نمکات کی
 مقدار میں فرق آجاتا ہے۔ اس وجہ سے گوشت کھانے سے جسم کے کھاروں
 پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔ تجربہ سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ وجع المفاصل
 کے بیماروں کو گوشت کھانے سے کس طرح ضرر پہنچتا ہے۔ اب ہم پر یہ واضح
 ہو گیا ہے کہ اس کی ضرورت کیوں ہے +

قبض اور انتڑیوں کے اندر کی ترشی کے انجذاب سے بھی نکلیات
 کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اور یہ تیسرا سبب ہے۔ اس کا انسداد امر ضروری

ہے۔ اوپر کی بحث سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وجع المفاصل یا تو معدنی نمکوں کی مقدار اہم کی کوتاہی سے یا ان کی عدم بھر سانی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے حسب ذیل ہدایات پر کار بند رہو:-

ان غذاؤں سے احتراز کرو جن سے ترشی پیدا ہوتی ہے۔ ایسی غذاؤں بکثرت کھاؤ جن کے اندر کھار ہوتے ہیں۔ قبض مت ہونے دو +
پانی بکثرت پیو۔ تاکہ زہر دار مواد باسانی خارج ہوتا رہے۔ تازہ ہوا میں زندگی بسر کرو۔ تاکہ آکسیجن سے جسم کے اندر کا فضلہ جلائے کا کام بخوبی انجام پائے +

مذکورہ صدر پیش بندیوں کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ معدنی نمک کچھ دنوں تک استعمال کئے جائیں۔ تاکہ ان کے وسیلہ سے نہ صرف جسم کی طبعی کوتاہی میں اضافہ ہو بلکہ ذخیرہ میں بیٹھی بھی ہو +

معدنی نمک کی تحلیل اور انہماں چند گلیٹوں کے وسیلہ سے انجام پاتا ہے جو جسم کے مختلف حصوں میں پائی جاتی ہیں۔ اور ان میں گلے کے نیچے کے غدود۔ تلی۔ اور ڈھال جیسا غدہ۔ اور اعضا نسل کے غدود بھی ہیں۔ کیونکہ ان کے فعل کا اثر بھی صحت و توانائی پر بہت پڑتا ہے۔ جب ان غدودوں کے فعل طبعی میں رخہ واقع ہو جاتا ہے تو نمکوں کی مقدار اور بھی گھٹ جاتی ہے۔ جب ان کے فعل میں سستی واقع ہوتی ہے تو اس سے وہی اثر رونما ہوتا ہے۔ جو کھاروں کی مقدار کی کمی سے برآمد ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ تحلیل ہوئے بغیر ہی

جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس وجہ سے طبعا نمکیات کی مقدار گھٹتی چلی جاتی ہے +

اگر ایسی صورت رونما ہو تو ایسی ٹکیاں مہینوں تک کھانی چاہئیں جو مختلف غدوں کے اندرونی رطوبتوں اور حیوانی غذائی اجسام سے بنائی جاتی ہیں۔ ہر روز استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ اور تجربہ کی بنا پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ اس سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے +

معدنی اجزاء پیدا کرنے والے غدود پر سورج کی دیرینہ شعاعوں کا بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اس وجہ سے دھوپ میں تانا پنا بہت نفع آور ہوتا ہے۔ پہلے چند ہی منٹ دھوپ میں بیٹھو۔ بعد ازاں تدریج میں بڑھاتے چلے جاؤ گورے آدمیوں کے سر اور ریشہ میں دھوپ لگنے سے ضرر پہونچنے کا احتمال ہے +

جہاں درد ہوتا ہے وہاں پر سینک دینے یا گرم پانی سے دھونے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جو لوگ آسودہ حال ہیں۔ انھیں ان شعاعوں میں علاج کرانا چاہیے جو خاص اسی قسم کے امراض کے واسطے بنے ہوئے ہیں۔ ریڈیم اور بجلی کے علاج سے بھی وجع المفاصل کی شکایات رفع ہو جاتی ہیں +

Ultra violet rays.

ذیابیطس

ذیابیطس بھی عمل انجذاب غذا کی برہمی سے پیدا ہوتی ہے۔ جس کے باعث جسم مواد شکرہ و نشائیہ کو مثلاً چینی اور نشاستہ وغیرہ جو غذا کے مختلف اجزاء کے اندر ہوتے ہیں جذب نہیں کر سکتا۔ اس وجہ سے خون اور بافتوں میں چینی کے اجزاء جوں کے توں بھر جاتے ہیں +

جب چینی کے اس قسم کے اجزاء خون اور بافتوں کے اندر پیوست ہونے لگتے ہیں تو اس کے باعث نمک کی مقدار میں تخفیف ہونے لگتی ہے۔ اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ نمک کی فطری مقدار کی کمی کے سبب سے ترشی بڑھ جاتی ہے۔ جو ذیابیطس کی محرک ہوتی ہے۔ قدرت اس کی روک تھام اس طرح پر کرتی ہے کہ وافر مقدار چینی پیشاب کے راستہ سے خارج ہونے لگتی ہے۔ اور ذیابیطس کی سب سے بڑی علامت یہی ہے +

حال کے مشاہدات سے یہ بات ظاہر ہوئی ہے کہ جسم کی بافتوں کے اندر ایک کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو اپنے عمل کیمیائی سے چینی اور نشاستہ کو حرارت جسمانی۔ عضلات اور قوت عصبی میں تبدیل کرتا رہتا ہے +

یہ چینی کو جذب کرنے والا مادہ بکثرت پیدا ہوتا اور فطری تناسب سے خون میں مخلوط ہوتا رہتا ہے جس کا محرک معدے کی پھل طرن لگٹی دار عضو لبلبہ ہے۔ اس وجہ سے ذیابیطس باصنہ کی شدید خرابی ہے جو لبلبہ کے

فعل طبعی کے نقص اور اس سے پیدا شدہ مادہ کی کوتاہی ہے جس سے
افعال اعضائے بدن تحریک حاصل کرتے ہیں +

۱۹۲۲ء میں ٹرانسٹوبونی ورسٹی (کنیڈا) کے ڈاکٹر بانٹنگ اور
بیسٹ نے اس امر کا اعلان کیا تھا کہ ہم نے لبلبہ کے اندکاوہ کیمیائی
مادہ نکال کر تیار کر لیا ہے جس سے چینی تحلیل ہو کر جزو بدن بنتی ہے
اور اسے انھوں نے ان سولین کا نام دیا ہے۔ ان کا یہ بھی دعویٰ ہے
کہ اگر اس انوکھے مادے کو سوئی کی نوک پر لگا کر جلد کے راستہ سے
خون میں داخل کیا جائے تو مریض ذیابیطس کے خون اور پیشاب میں
کی چینی جھٹ پٹ نابود ہو جاتی ہے اس مقصد سے دن میں کم از کم ایک
اور زیادہ سے زیادہ تین مرتبہ سوئی کے ذریعہ یہ مادہ جلد کے راستہ
اندر پہنچانا چاہیے۔ تاکہ اسے چینی اور اس کی موجودگی کے مضر انجام
سے امان ملے۔ جب تک ان سولین سوئی کے ذریعہ سے جلد میں داخل
ہوتی رہتی ہے۔ چینی پیشاب میں نہیں آتی۔ مگر جب انسولین کا عمل بند
کردو۔ تو چینی پھر آنا شروع ہو جاتی ہے۔ اب لبلبہ خشک کی ترکیب
سے کئی دوائیں تیار ہو گئی ہیں جن کے استعمال سے بہت نفع
ہوتا ہے +

چونکہ یہ مرض عمل اخذ اب کی برکتی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس وجہ
سے یہ ضروری ہے کہ غذا میں باقاعدگی اور فطری اجزائے خوراک

میں تناسب پیدا کیا جائے۔ تاکہ ان سے وزن کی کمی و بیشی دور ہو کر ضروری غذا بہت روکھا ہو جس کی خوراک سے تعین کے واسطے سمجھ لینا بسا ہنر ہی ہے۔ کہ جو چینی اور نشاستہ کی تحلیل کی طبعی قوت میراثی دست ہے اس وجہ سے اس کی غذا میں یہ چیزیں نہیں ہونی چاہئیں۔ اس کا بدن حالت کے ذریعہ سے قطع حاصل نہیں کر سکتا +

اگر اسے وہی خوراک دی جائے۔ جو وہ تندرستی میں کھانے کا عادی تھا تو اس سے وہی کے جسم کو کوئی توانائی حاصل نہ ہوگی۔ بلکہ گردوں کے راستے سے ہا ہر شکل جایا کرے گی۔ اور سخت مضر ثابت ہوگی۔ اور ذیابیطس کی تمام علامت پیدا ہو جائیں گی +

غذا

مریض ذیابیطس کے واسطے حسب ذیل غذا بہت مفید ثابت ہوگی مریض کی خاص حالت کے اعتبار سے اس میں کچھ کمی بیشی ہو سکتی ہے اس کا ایک مقصد یہ ہے۔ کہ اس کے جسم کے اندر ترش مادہ پیدا اور جمع نہ ہونے پائے۔ دوم یہ بات جاننا ضروری ہے۔ کہ مریض کی مواد شکرچہ و نشائیہ ہضم کرنے کی قوت کیسی ہے۔ ان دونوں باتوں کو نظر رکھا گیا مقدار اور اجزاء مقرر ہونے چاہئیں۔ اور اس کی قوت ہضم کی اصلاح کی جائے +

تین روز تک لگاتار مریض کو پتہ وار ہری ترکاریاں بکھریاں کر

یا خام دیتے رہو۔ پانی کے سوا اور کوئی چیز نہ دی جائے۔ اگر تین دن کے بعد پیشاب میں چینی پائی جائے۔ تو وہی غذا یعنی سبزیات دیئے جاؤ تا وقتیکہ پیشاب چینی سے پاک صاف نہ ہو جائے۔ بعد ازاں سبزیات کے علاوہ چاول یا آلو یا جو کی روٹی بھی کھانے کو دی جائے۔ پہلے دن فقط ایک ہی کھانے کا کچھ بھر کر دو۔ پھر دن بدن اس کی مقدار تدریجاً بڑھاتے جاؤ۔ اور ہر مرتبہ ناپ کر دیکھائے +

ہر روز پیشاب کا ملاحظہ کرنا چاہیے۔ آیا چینی کی مقدار میں کچھ فرق پیدا ہوا ہے یا نہیں۔ اگر چینی آنے لگے تو سمجھ لو کہ مریض کا جسم اس سے زیادہ مقدار مادہ نشاستہ کی قبول نہیں کر سکتا۔ اس صورت میں چاول یا آلو کم کر دئے جائیں۔ جتنی مقدار چینی آنے کے وقت دی گئی تھی اس سے بعد ایک تہائی کم ہونی چاہیے۔ اور مریض کو اس پر ہفتے تک یا زیادہ مزہ تک قناعت کرنا چاہیے۔ تپتے دار سبزیات بے تکلفی سے استعمال کی جائیں غذا کی بڑی خصوصیت یہی ہے +

جب چند روز تک پیشاب میں چینی نہ آئے۔ تو غذا رشتہ پھر شروع کر دینا چاہیے۔ اور جب از سر نو چینی بھگنے لگے۔ تو اس غذا میں ایک تہائی کے قریب کمی کر دینا ضروری ہے +

غذائے نشاستہ کے علاوہ مریض کو انڈے اور نیس بھی دینا چاہیے۔ بغیر طائی کے دودھ۔ اور حقوڑا حقوڑا کھن۔ زیتوں کا تیل۔ نشاستہ

کی روئی شش اور اخر وٹ۔ مونگ بھلی وغیرہ بھی دینا چاہیے۔ آخر الذکر
دونوں چیزوں کے کھانے میں احتیاط چاہیے۔ میٹھے یا نشاستہ کی
مقدار سے خالی بھلی نہیں دینے چاہئیں۔ گوشت نہیں کھانا چاہیے
کیونکہ اسی سے بلا واسطہ ترشی پیدا ہوتی ہے +

الکل اور ممتا کو کا عمل انجذاب پر مضر اثر پیدا کرتا ہے۔ اس وجہ
سے علاج میں رخصتہ واقع ہوتا ہے۔ اگر سہفتہ میں ایک مرتبہ فاقہ کشی کی جائے
تو اس سے کہنہ مرضی زما بیٹس کو بہت نفع ہوتا ہے۔ یہ بات نہایت
ضروری ہے کہ پافانہ فباعث آئے +

شک بلبہ کی آئینزش سے جو دوائیں تیار کی جاتی ہیں۔ اگر وہ لگاتار
سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک استعمال کی جائیں۔ اور جیسا کہ پہلے بیان
ہو چکا ہے۔ غذا دی جائے۔ اور مرضی کی نشاستہ منہم کرنے والی طاقت
کا خیال کیا جائے۔ تو اس کے بلبہ کا بشرطیکہ اس میں کچھ سکت ہو۔
قدرتی فعلی بحال ہو سکتا ہے جن لوگوں کا مرض بہت بڑھ چکا ہے۔ ان کے
لئے یہی مناسب ہے۔ کہ وہ اسی علاج کو جاری رکھیں۔ عمر بھر اس کو
استعمال کریں۔ اس سے ان کی باقی ماندہ زندگی آسائش سے گذر سکتی
اور اس میں اضافہ ہو سکتا ہے +

Desiccated pancreatic preparations

سپرو

یہ بیماری اسہال کی صورت میں شروع ہوتی ہے۔ پہلا ہجلاگ والا مادہ بکثرت برآمد ہوتا ہے۔ عموماً صبح کے وقت کئی مرتبہ حاجت ہوتی ہے۔ منہ میں کچھ درد بھی ہوتی ہے۔ گالوں کے اندر اور زبان پر زخم ہو جاتے ہیں۔ ہا منہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور جسم لاغر ہوتا جاتا ہے۔ اب سے چند سال پہلے یہ انشڑیوں کی بیماری سمجھی جاتی تھی۔ مگر اب یہ عمل انجذاب کی بیماری قرار دی گئی ہے۔ جو چونہ کے اجزاء کے غذا تحلیل نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے +

اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ جسم کے اندر چونہ حل کرنے والی قوت نے پڑتال کر دی ہے۔ جس کے سبب سے جسم کے اندر چونہ کا تھاپیدا ہو گیا ہے۔ چونہ کو حل کرنے کا کام ایک قسم کے غدود انجام دیتے ہیں۔ جس میں تلی۔ جگر۔ اور پرتھائی رائڈ کے غدود شمار ہوتے ہیں۔ جب سے یہ خیال پیدا ہوا ہے۔ اسپرو کے بیماروں کا علاج پہلے سے زیادہ کامیابی سے ہوتا ہے +

طریقہ علاج یہ ہے۔ کہ مریض کو ایک ہفتہ سے دو ہفتہ تک پلنگ میں لیٹے رہنے کی ہدایت کی جائے۔ اور غذا صرف دو چھ تک محدود رکھنی چاہیے جسم کے اندر چونہ کی ضروری مقدار بڑھانے کے مقصد سے اسے

دن میں تین مرتبہ دس گرین کیلیم لیک ٹیٹ کھلایا جائے۔ علاوہ
 انہیں ایسی ٹیکیاں بھی دی جاتی ہیں۔ جن میں خشک تلی۔ جگر۔ اور
 پرتھائی رائڈ پڑتا ہے۔ دن میں تین مرتبہ یہ ٹیکیاں حسب حال مریض
 کھلائی جاتی ہیں۔ جن کی بدولت چونہ کی ضروری مقدار ہم پہنچتی ہے
 جس سے بہت جلد عمل انتخاب بحال ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ تک دودھ
 پر گزارہ کرنے کے بعد دودھ یا غذائی غذا میں بتدریج اضافہ کرنے کے علاوہ
 ہر میٹرکاری بھی کھانے کو دینی چاہیے۔ چھ ہفتہ کے علاج سے سپرو کے
 معمولی مریض اچھے ہو جاتے ہیں۔ وہ بدستور سابق معمولی غذا کھاتے
 اور اپنے کو اور آدمیوں کی طرح تنومند کہتے ہیں +

کئی پُرانی شکایات جو سپرو کے تحت میں شمار نہیں ہوتی ہیں۔ مگر
 ناسور دار حالات میں رونما ہوتی ہیں۔ اگر اسی طریقہ سے علاج کیا
 جائے تو اتفاقہ ہو جاتا ہے۔ حال میں ڈاکٹری میں جس قدر ترقی ہوئی ہے
 اس میں اس کا یہ پہلو بہت مفید اور قابل قدر ہے +

کالا آزار

(مرقومہ ڈاکٹر ای۔ کلارک۔ ایم۔ ڈی)

کالا آزار ایسا مرض ہے۔ جو لیش من ڈنافنی نام کے کرم کے

زہر سے پیدا ہوتا ہے۔ اس کی علامتیں یہ ہیں۔ بخار بے قاعدہ ہوتا

ہے۔ بدن آستہ آستہ کمزور اور لاغر ہوتا جاتا ہے۔ تلی بہت بڑھ جاتی ہے۔ اور خون کے اجزائے ترکیبی میں بہت فرق پیدا ہو جاتا ہے +

کالا آزار اور ملیریا میں امتیاز

کالا آزار فصل بخار سے بہت مشابہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اکثر داکٹر اسے غلطی سے ملیریا تصور کرتے ہیں۔ اصل یہ ہے کہ ان دونوں بیماریوں کی علامتیں بڑی حد تک بہت ملتی جلتی ہیں۔ بعض حالتوں میں تو مشابہت بہت گہری ہوتی ہے۔ اس وجہ سے تشخیص میں غلطی ہو جانا امر ضروری ہے۔ دونوں میں مریض کی تلی بڑھ جاتی ہے۔ اور دونوں میں خون کی قلت مختلف تناسب سے رونما ہوتی ہے۔ اور ایک ہی بیمار دونوں امراض کا شکار ہو جایا کرتا ہے۔ ہاں ہمہ یہ دونوں بیماریاں دو مختلف قسم کے جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ ملیریا کے لاحق ہونے کا توتہ ہم کو ہے۔ مگر کالا آزار کے جراثیم کس طرح جسم کے اندر پہنچتے ہیں۔ اس کا توتہ ابھی نہیں لگا ہے +

بعضوں کا یہ گمان ہے کہ کھٹل کے کاٹنے سے اس مرض کے جراثیم جسم کے اندر داخل ہوتے ہیں۔ مگر بڑے بڑے ماہر اس قیاس کو اس بنا پر معقول تسلیم نہیں کرتے۔ کہ اب تک اس کا کوئی زبردست ثبوت ہم نہیں پہنچا ہے۔ مگر اب یہ خیال عام ہے

کر کا لا آزار کے جراثیم کسی خون آشام۔ نئے جاندار۔ مثلاً مچھریا
ریت کھتی کے ذریعہ سے جسم میں دخل حاصل کرتے ہیں +

علامات مرض

سب سے بڑی علامت جسے مریض خود بھی جانتا ہے۔ تلی کا بڑھنا
ہے۔ یہ ایک دم نہیں۔ بلکہ آہستہ آہستہ پھیلتی ہے۔ ایک مہینے کے
بعد پھیل کر پسلیوں کے حلقہ سے جا لگاتی ہے۔ تیسرے مہینے ناف
اور پسلیوں کے کنارے کے مابین جا پونچتی ہے۔ چھ مہینے میں
تلی ناف کے قریب جا رہتی ہے۔ اگر مرض شدید صورت میں ہو
تو تلی بہت جلدی جلدی پھیلتی جاتی ہے۔ اور تیسرے مہینے میں
ناف تک پہنچتی ہے۔ مگر عام طور پر اس کی رفتار ویسی ہے
جیسا پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ بالعموم تلی پیلی اور نرم نہیں معلوم ہوتی
مگر بعض حالتوں میں پیلی ہو جاتی ہے۔ تلی نیچے کی طرف نہیں
بڑھتی۔ بلکہ پیچھے کی طرف پھیلتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو
اب اس کا کوئی احساس نہیں ہوتا۔ لیکن دیکھنے کے بعد ڈاکٹر کو اس کا
پتہ لگ جاتا ہے۔ تلی بڑھنے کے ساتھ ہی جسم دُبلتا اور کمزور بھی
ہوتا جاتا ہے۔ جس کا مرض کے جاگزین ہوتے ہی مریض کو بھی پتہ
لگ جاتا ہے۔ نا تو انی ایک دم لاحق نہیں ہوتی۔ بلکہ آہستہ آہستہ
رونا ہوتی ہے۔ جوں جوں بیماری بڑھتی جاتی ہے۔ دبلتا پن اور

کمزوری بھی بڑھتی رہتی ہے +
بخار

جیسے محرقة اور ملیریا کا بخار اس بیماری کا ایک خاصہ ہے۔ ویسے
کالا آزار کا بخار اس کی بڑی علامت نہیں ہوتا۔ بعض بیماریوں میں
تو یہ بخار ملیریا جیسا ہوتا ہے۔ اور بعض بیماریوں میں تب تحرقة جیسا
رو نما ہوتا ہے۔ مگر بعضوں میں یہ بخار نہ تو فصلی اور نہ محرقة کے بخار
کے مشابہ ہوتا ہے۔ کالا آزار کے بخار کی زالی خصوصیت یہ ہوتی
ہے کہ چوبیس گھنٹے میں دو مرتبہ چڑھتا اور اترتا ہے۔ اگر دو دو
گھنٹے کے بعد بخار میٹر لگا کر دیکھا جائے۔ تو یہ بات ظاہر ہو جائے گی
کہ یہ بخار رات دن میں دو دفعہ چڑھتا اور اترتا ہے۔ اور اس مرض کی
یہ خاص علامت ہے +

خون کے تغیرات

خون کی ترکیب میں جو رد و بدل ہوتے ہیں۔ وہ بعض مریضوں
کالا آزار میں بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ پہلے خون کے سفید ذراتوں
میں تخفیف ہوتی ہے۔ تندرست آدمی کے خون کی خاص مقدار
میں ساڑھے سات ہزار سفید ذرے پائے جاتے ہیں۔ لیکن کالا
آزار کے اثر سے ان کے شمار میں بہت کمی واقع ہو جاتی ہے۔
معمولی مریضوں کے خون کی اسی مقدار میں سفید ذرے چار ہزار

پائے گئے ہیں۔ علاوہ ازیں خون کے رنگین مادے یعنی سرخ ذروں میں بھی کوتاہی واقع ہو جاتی ہے۔ ملیریا میں لال ذروں کا شمار اتنا کم نہیں ہوتا۔ اگر ہوتا ہے۔ تو خاص حالتوں ہی میں ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں اس سے یہ مراد ہے۔ کہ ملیریا کے پرانے بیمار کے چہرے کا رنگ جیسا زرد ہوتا ہے۔ ویسا کالا آزار کے اوسط درجہ کے مریض کا نہیں ہوتا۔

علاوہ ازیں اور کئی چھوٹی چھوٹی علامتیں بھی ہوتی ہیں۔ جو اس حالت میں قابل قدر ہوتی ہیں۔ جب بڑی علامتوں کے ساتھ ملا کر ان پر غور کیا جائے۔ ان کا ذکر خالی از فائدہ نہ ہو گا۔ کالا آزار کے مریضوں کے ناک اور مسوڑوں سے اکثر خون نکلتا ہے۔ اور رطوبت دار جھلیوں سے بھی خون برآمد ہوتا ہے۔ جس کا سبب یہ ہوتا ہے۔ کہ خون میں انجماد کی قوت نہیں ہوتی۔ اور ساتھ ہی مقدار میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دوسری علامت یہ ہوتی ہے۔ کہ مریض کے بال خشک اور بھر بھرے ہو جاتے ہیں۔ ان کی جھک جاتی رہتی ہے۔ بالوں میں قدرتی چکناہٹ نہیں رہتی۔ اس وجہ سے جھک بھی اڑ جاتی ہے۔ مریض کو سخت کھانسی ہو جاتی ہے۔ جیسے برونکائٹس میں ہوا کرتی ہے۔ اس کے سوا مریض کی پیشانی اور کتیشی بھی سیاہ ہو جاتی ہے۔ جو اس بیماری کا بڑا

خاصہ ہے +
تشخیص مرض

مذکورہ بالا بڑی بڑی علامات کا پتہ لگانا چاہیے۔ پھر یہ دریافت کرنا چاہیے کہ بے قاعدہ بخار کب سے ہے۔ اور لاغری اور کمزوری کب شروع ہوئی تھی؟ خون میں کیسے رد و بدل ہوا ہے۔ جس کا پتہ ذکر آچکا ہے خون ملاحظہ کر کے کالا آزار کے جراثیم کا پتہ لگانا چاہیے۔ تشخیص مرض میں خون تحلیل کر کے دیکھنا ضروری ہے۔ اسے الڈی ہائیڈرٹس کہتے ہیں۔ مگر بعض حالتوں میں خون کے ملاحظہ سے جراثیم کا پتہ نہیں لگتا۔ اس وجہ سے تلی میں ذرا سا سوراخ کرنے سے تشخیص میں آسانی ہو جاتی ہے۔ اور واقعی کالا آزار کے پتہ لگانے میں تلی کا سوراخ بہت عمدہ طریقہ تشخیص ہے۔ لیکن چونکہ اس میں اندیشہ ہوتا ہے۔ اس وجہ سے جب تک دیگر طریقوں سے آزما کر نہ دیکھ لیا جائے۔ تلی میں باریک سوراخ نہیں کرنا چاہیے +
شفایانے کی امیدیں

اگر اس مرض کا خاطر خواہ علاج نہ کیا جائے۔ تو شفایانے کی امید نہیں ہوتی۔ مرض بڑھتا اور خطرناک صورت اختیار کرتا چلا جاتا ہے جس سے آخر کار مریض مر جاتا ہے۔ اور اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ جسم میں تو اتانی نہ ہونے کے باعث کوئی اور بیماری لاحق ہو جاتی ہے

جس کے سبب سے مریض ہلاک ہو جاتا ہے۔ علاج کی کامیابی اس بات پر موقوف ہے۔ کہ بیماری شروع ہونے کے کتنے عرصے بعد علاج کیا گیا ہے۔ اگر ابتدائی مرحلہ میں علاج کیا جائے۔ تو شفا کی بہتر امید ہوتی ہے۔ اگر بیماری کے جڑ پکڑنے کے بعد علاج کیا جائے۔ تو تندرستی کی قوی امید نہیں ہو سکتی +

طریقہ علاج

تشخیص کے بعد ہی علاج ہونا چاہیے۔ کہنی کی رگ میں یا تو ٹائٹ یا ٹیک یا انٹی منی کا حل سوئی کے ذریعہ سے داخل کرنا چاہیے۔ اور کسی ڈاکٹر سے کرانا چاہیے۔ یا ایسے آدمی سے کراؤ۔ جس نے اس کام کی بیاقت پیدا کی ہو۔ اس وجہ سے طریقہ علاج کی تفصیل۔ مقدار خوراک وغیرہ نہیں دیکھائی +

انٹی منی (سرمہ) سے جو سستی دوائیں بنائی جاتی ہیں۔ اگر وہ استعمال کیجا میں تو زیادہ دیر لگتی ہے۔ اگر قیمتی مرکبات استعمال کیجے جائیں۔ تو کم عرصہ لگتا ہے۔ جو لوگ روپیہ خرچ کر سکتے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ آخر انڈ کر قیمتی دوائیں استعمال کریں +

پہچیدگیاں

کالا آزار کے مریض کی قوت جسمانی کم ہو جانے کے باعث۔ محرقہ۔ اسہال۔ سبل اور بخونیا وغیرہ امراض اسے عارض ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کالا آزار کا بیمار نو نیا کا شکار ہو جایا کرتا ہے۔ جو خلق کی نالی سے شروع ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اسی بیماری سے مرتے ہیں۔ دیگر شکایات میں پیش اور اسہال اور منہ میں جڑدار پھوڑا ہو جاتا ہے۔ اور ناک۔ مسوڑوں اور دیگر طوحتی جھلیوں سے خون بہنے لگتا ہے +

اگر کالا آزار کے بارہ میں زیادہ حال پڑنا چاہو۔ تو سینڈ بگ آٹ کالا آزار "مصنفہ نیپرا اور میور۔ مطبوعہ آکس فورڈ پریس سٹالہ پڑھو +

ہاولے کئے کے کائے کا علاج

از قلم لفٹ کرنل ای۔ ڈی۔ ڈبلیو۔ گریگ۔ ایم۔ ڈی۔ قائم مقام ڈائرکٹر ہاسٹیوڈ انسٹی ٹیوٹ۔ کسول۔

زخم کا علاج

جب پاگل کتا کاٹ جائے۔ تو حتی المقدور فوراً زخم اچھی طرح دھو ڈالو۔ پھر اسے گل لگا دو۔ سب سے اچھی چیز اس مقصد کے واسطے کار بالک ایسڈ ہوتا ہے۔ جو جلد کے اندر دوز تک سرایت کر جاتا ہے۔ اور پاگل کتے کے کائے ہونے زہر کو علاوہ تیا ہے۔ اس سے وہ جگہ سن ہو جاتی ہے۔ جہاں پر لگایا جائے۔ در وقت ذرا دیر کے واسطے ہوتا ہے۔ اگر

کار بالک ایسڈ دستیاب نہ ہو۔ تو پرگ نیٹ آف پوٹاش یا تو خشک
یا گاڑ حاصل بنا کر کاٹے ہوئے مقام پر لگا دو۔ یا نائٹریٹ ایسڈ خالص
یا سلور نائٹریٹ وغیرہ لگانا بھی مفید ہوتا ہے۔ مگر ان کی تاخیر خالص
کار بالک ایسڈ کے برابر نہیں ہوتی +

یہاں پر اس بات کی تشریح ضروری ہے۔ کہ جلانے سے کیا مراد
ہے۔ بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ دو ٹکے دانتوں کے زخم کو گل لگانے
کی خاطر پانچ چھ پانچ جلد برباد کرنا۔ لازم آتا ہے۔ مگر وہ اس بات کو
فراموش کر جاتے ہیں۔ کہ زخم کی تہ تک جلد پہنچنا امر ضروری ہے۔ کتے
کے کانٹے کو جلانے کے واسطے ضروری ہے۔ کہ ہاری ہاری دونوں
دانتوں کے نشانوں کا علاج کیا جائے۔ ان کے پہلوؤں کے علاوہ
تہ تک گوشت جلانا لازمی ہے۔ بعض دفعہ دانت کے نشان کو
جوڑا کرنا پڑتا ہے۔ تاکہ زہر بخوبی جل جائے۔ جہاں دانتوں کے نشان
نکلے ہوں۔ وہاں پر نشتر یا چاقو کی ٹیکس باریک نوک ڈال کر اسے کھونا
ضروری ہے۔ مگر یہ یاد رہے کہ دور دور تک جلد جلنے نہ پائے۔ ورنہ زخم
مندمل ہونے میں دیر لگتی ہے۔ سب سے مقدم بات یہ ہے کہ وہ ہافٹیں
جل جائیں۔ جن پر کتے کے دانتوں کے زہر کا اثر ہو گیا ہو۔ ہماری رائے
میں اگر کتے کے کانٹے کے ایک دو گھنٹے کے اندر اندر زخم کی جگہ جیسے
پنڈلی یا کلائی میں کاٹ کر علحدہ کر دی جائے تو سارا زہر پلایا مواد دور ہو سکتا

فہرست مضامین

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
	اسہال	
۱۹۵ و ۱۹۶	اُس کے اسباب	۱
۱۹۷ سے ۲۰۲	اُس کا علاج	۲
۱۹۴	بچوں کے اسہال	۳
۵۹	استخوان	۴
۲۰۷	آرام کا دن	۵
۳۸۸	آرام کی ضرورت	۶
۳۵۴	آنکھ۔ اُس کا دگھنا اور علاج	۷
	انفلوائنزا۔ اُس کے اسباب اور علاج	۸
	امراض	
۶۷ سے ۴	اسباب	۹
۴۱۹	میٹابولزم	۱۰
۳۳۰	نسوان	۱۱
۳۳۰	حیض نہ ہونا	۱۲
۳۳۶	شرنگاہ کے بیرونی امراض	۱۳

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۴	جلد اُس کا چھلنا۔	۳۶۵ و ۳۶۴
۱۵	اگریمہ	۳۲۵ و ۳۲۴
۱۶	چشم	۳۵۳ و ۳۵۴
۱۷	اُس کی حفاظت	۷۸
۱۸	خارجی شے کا پڑنا	۳۵۳
۱۹	دیگر بیماریاں	۳۵۶
۲۰	پپوٹوں کا سوجنا	۳۵۴
۲۱	درد	۳۵۷
۲۲	حفاظت کے قوانین	۷۸
۲۳	دکھنا	۳۵۵
۲۴	گوہری	۳۵۴
۲۵	گوش	۳۵۸
۲۶	انزال	۸۷
۲۷	آتشک۔ اسباب اور علاج	۳۲۷
۲۸	انڈا اور اُس کی سفیدی	۳۹۰
۲۹	اسین	۳۳۳ و ۳۳۲
۳۰	آنت اُترنا	۳۸۳

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱۶ و ۱۷ و ۱۸	انٹریاں	۳۱
۳۲۲	اندھوریاں	۳۲
۱۲۷ و ۱۲۸	آفتاب کی روشنی	۳۳
۳۳۸	بانجھ پن	۳۴
۳۷۷	بچھو اور کنکھجورے کا علاج	۳۵
۳۷۱	بغل کا سیلان خون	۳۶
۱۷۷	بچہ پیدا ہونے پر اگر وہ سانس نہ لے۔	۳۷
۱۷۷	حادثات	۳۸
۱۷۹	پرسوت یا بخارزحکی	۳۹
۱۸۱	بچوں کی حفاظت	۴۰
۱۸۶	کی غذا	۴۱
۱۸۹	پرورش مصنوعی طریقے سے	۴۲
۱۹۳	کا رحم میں برصنا	۴۳
۲۰۷	کا زکام	۴۴
۹۰	کا نمونیا یا ذات الجنب	۴۵
۲۰۲	کی عام بیماریاں	۴۶
۲۰۲	کے منہ کا آنا	۴۷

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۴۸	بال	۵۶
۴۹	بیاری گناہ کا نتیجہ	۴۰۸
۵۰	بیری بیری۔ اس کا سبب اور علاج	۲۶۲
۵۱	بجانب کا ارزاں طریقہ	۴۱۴ و ۴۱۵
۵۲	باریک سوتی کرم	۲۷۵
۵۳	برہ پن	۳۵۸
۵۴	بواسیر	۲۲۶ و ۲۲۷
۵۵	بوتل سے دودھ پلانا۔ (مصنوعی طریقے سے بچوں کی پرورش)	۱۸۹
	بخار۔ (دیکھو ٹپ)	
۵۶	پینٹ ادویہ	۱۱۶ سے ۱۱۹
۵۷	پیش	۲۳۰
۵۸	پٹھے	۶۲
۵۹	پاشویہ	۱۳۳
۶۰	پھنسیاں	۳۲۳
۶۱	پٹیاں	۳۶۶ سے ۳۶۸
۶۲	پٹی باندھنا	۲۶۳
۶۳	بازو کی	۳۶۸

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۳۵۸	بہی گھنڈرا	۶۴
۳۶۷	پاؤں کی پٹی	۶۵
۱۷۷	پرسوت کا بخار	۶۶
۱۲۸	پانی	۶۷
۳۴۹ سے ۳۴۶	بھوڑے پھنیاں	۶۸
۱	تندرستی کی قدر	۶۹
۱۰	اس کے قواعد	۷۰
۸۵ سے ۹۸	تولید	۷۱
۸۵ سے ۹۳	اور اعضائے تناسل	۷۲
۹۸ سے ۹۴	اعضائے مخصوصہ نسواں	۷۳
۱۱۵ سے ۱۰۷	بہتا کو کا استعمال	۷۴
۲۰۵	تفخ	۷۵
	تب	
۲۳۷	محرقة	۷۶
۲۹۳	دق	۷۷
۲۹۷ و ۲۹۳	نمونیا کے بعد	۷۸
۳۰۰	اس کا سبب	۷۹

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۸۰	دق - پر مینر	۳۰۱
۸۱	علاج	۳۰۱ سے ۳۰۴
	آپ و بانی	
۸۲	زچگی کے بعد	۱۷۹
۸۳	جوڑی	
۸۴	نقص کا رفع کرنا	۳۹۵
۸۵	تیمارداری	۳۸۸ سے ۳۹۸
	تنفس	
۸۶	آلات تنفس	۳۰۴
۸۷	منہ سے سانس لینا	۳۹
۸۸	سانس لینا	۳۶
۸۹	تو اپنے خالق کو فراموش نہ کر	۴۰۴
۹۰	تندرستی کے چھ عام قاعدے	۱۰
۹۱	ٹھنڈی گدی	۱۴۱
۹۲	ٹمپرز بچر لینے کا طریقہ	۳۹۲
۹۳	جل جانا	۳۷۵
۹۴	جلق	۸۸

نمبر شمار	مضمون	نمبر
	جسم	
۹۵	اس کے حصے	۷
۹۶	جلد کا چلنا	
۹۷	جل جانا اور اس کا علاج	۳۷۵
۹۸	جوش	۳۴۱
۹۹	جذام (دکیو کوڑھ)	
۱۰۰	جریان الرحم	۳۳۵
۱۰۱	چھیک	۳۱۷
۱۰۲	اس کا ٹیکہ	۳۱۹
۱۰۳	چھوٹے بچوں کی بیماریاں	۲۰۸ سے ۲۰۴
۱۰۴	چونے کا پانی (لائیم واٹر)	۴۱۶
۱۰۵	چاول کا پانی	۴۱۶
۱۰۶	حقنہ	۱۳۸
۱۰۷	کوفین سے	۲۷۶
۱۰۸	ٹی نیک اسید کا	۲۴۹
۱۰۹	حل	۱۶۲
۱۱۰	وضع حل	۱۶۱

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۱۱	حادثات	۳۶۳
۱۱۲	خناق	۲۰۹ سے ۲۱۳
۱۱۳	خراش حلق	۲۸۶ و ۲۸۷
۱۱۴	خون اور آلات خون	۲۵
۱۱۵	خون کا بہنا کھوپڑی۔ چہرے اور گردن سے	۳۷۰
۱۱۶	خارش	۳۴۰
۱۱۷	دامت اور ان کی حفاظت	۲۰ سے ۲۵
۱۱۸	کا درد	۲۵
۱۱۹	درازمی عمر	۱۵۲ سے ۱۶۰
۱۲۰	سردی گرمی سے بچنا	۱۵۸
۱۲۱	اُس کے قواعد	۱۵۹
۱۲۲	دائی دودھ پلانے والی	۱۸۸ و ۱۸۹
۱۲۳	دھوپ لگ جانا	۳۷۸
۱۲۴	داد	۳۴۶
۱۲۵	دودھ	۱۸۷ و ۱۸۸
۱۲۶	دماغ۔ اُس کا کام اور تصویر	۶۲ و ۶۹
۱۲۷	درد سر	۱۳۴

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۲۸	در دینی	۲۵۷
۱۲۹	دوش	۱۳۶
۱۳۰	دنگیو فیور	۲۵۶
۱۳۱	دھانچہ	۵۹
۱۳۲	ذیابیطس	۲۲۵
۱۳۳	ذات الجنب	۲۹۲
۱۳۴	ذات الریہ	۲۹۱ و ۲۹۰
۱۳۵	ریرھ کی ہدی	۷۹ و ۷۰
۱۳۶	رسولی	۳۸۷ و ۳۸۶
۱۳۷	رائی کا پلاستر	۲۹۳
۱۳۸	رکٹس	۲۰۶
۱۳۹	زہر کھانا	۳۷۸
۱۴۰	زچہ - زچگی	۱۷۷ و ۱۸۰
۱۴۱	زکام	۲۸۳
۱۴۲	وہابی - دیکھو انفلوئنزا	
۱۴۳	زخم اور اس کا علاج	۳۷۳ و ۳۷۱
۱۴۴	زنا کاری	۸۹ و ۹۰
۱۴۵	سیدھا بیٹھا اور کھڑا ہونا	۳۸ و ۶۴

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۳۶	سروا لش	۱۳۵
۱۳۷	سوزاک	۳۲۳
۱۳۸	عورتوں کا	۳۲۵
۱۳۹	علل	۳۲۶
۱۴۰	سر کی جھوڑوں کے لیے	۳۲۲ و ۳۲۱
۱۴۱	سرفہ	۳۸۷
۱۴۲	سانپ کے کاٹے کا علاج	۳۷۷
۱۴۳	سنگ مثانہ	۳۸۲
۱۴۴	سنگھا کا زہر	۳۷۹
۱۴۵	سینج کرنا	۱۴۱
۱۴۶	سینک	۱۳۰
۱۴۷	اسپر	۴۳۰
۱۴۸	شرابوں کا استعمال	۹۹
۱۴۹	افردماغ پر	۱۰۲
۱۵۰	اس کی عادت کیسے چھوٹ سکتی ہے	۱۰۵
۱۵۱	شراب غذا نہیں	۱۰۱
۱۵۲	دوا نہیں	۱۰۵
۱۵۳	شفا بخش قوت کا چشمہ	۱۲۰ سے ۱۲۵
	شیر خوار بچے	

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱۹۹ و ۱۹۵	شیر خوار نہ کیے۔ اُن کا اسمہال	۱۶۳
۱۹۷ و ۱۹۶	اُن کے اسمہال کا روکنا	۱۶۵
۳۸۷ سے ۳۸۲	نمکیات مختلفہ	۱۶۶
۳۱۹	ضمیمہ	۱۶۷
۹۱	منبط نفس	۱۶۸
۲۵۸ و ۲۵۷	طاعون	۱۶۹
۷۶	عادت	۱۷۰
۳۷۹	غرق شدہ کی جان بچانا	۱۷۱
۳۹۲ و ۱۳۷	غسل	۱۷۲
۱۵ و ۸ و ۷	غذا کی نالی	۱۷۳
۳۹۰ و ۳۹۱ و ۳۹۲	غذا	۱۷۴
۱۹۹	ناموافق	۱۷۵
۲۸۹ سے ۲۸۰	غدد	۱۷۶
۲۸۰	حلق	۱۷۷
۲۸۱	سجھی	۱۷۸
۳۱۱	غزارہ	۱۷۹
۱۳۰	منظرت کی آگاہی	۱۸۰

نمبر صفحہ	مضمون	نمبر شمار
۱۲۶	فتق و دیگر آنت اُترنا فوری علاج	۱۸۱
۱۱	قبض - پانی کا پینا مفید	۱۸۲
۲۲۲ و ۲۲۳	اُس کے اسباب اور علاج	۱۸۳
۲۰۴	تولج	۱۸۴
۲۴۰	کدو دانہ	۱۸۵
۱۵۳ سے ۱۷۴	کبڑے یا جراثیم	۱۸۶
۲۱۶ سے ۲۱۷	کھسروہ - اور اُس کا علاج	۱۸۷
۲۴۹ سے ۲۶۷	کرم امعا	۱۸۸
۳۷۶	کتنے وغیرہ کے کاٹے کا علاج	۱۸۹
۳۵۷	کو تاہ بینی	۱۹۰
۲۷۸	کاربالک ایسڈ	۱۹۱
۳۷۶	کیل لگنا ہاتھ پیریں	۱۹۲
۲۶	کھانے کی چیزیں	۱۹۳
۳۲ و ۳۱	اور طریقے	۱۹۴
۲۷۷، ۲۷۸ و ۲۷۹	کیچوے	۱۹۵
۲۱۸ و ۲۱۷	کن پھیڑے	۱۹۶
	کھانسی (دیکھو سرخ)	۱۹۷

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۱۹۸	کارگر علاج	۱۲۲ سے ۲۶
۱۹۹	کیڑے بیماری پھیلانے والے	۵
۲۰۰	کھٹل - اور علاج	۳۲۲
۲۰۱	کھوروسس	۳۲۶
۲۰۲	کان اور اس کی حفاظت	۸۲ و ۸۳
۲۰۳	برہین	۳۵۸
۲۰۴	میں اگر کچھ داخل ہو	۳۴۰ و ۳۵۹
۲۰۵	کا بہنا	۳۶۱
۲۰۶	کا درد	۳۶۰
۲۰۷	کیڑا بہنا	۵۵
۲۰۸	گلرے یا کندرو	۳۵۷
۲۰۹	کالا آزار	۲۳۱ و ۲۳۲
۲۱۰	کوڑھ	۳۵۰
۲۱۱	گندھک	۳۲۲
۲۱۲	گردے	۵۲ سے ۵۰
۲۱۳	گوہری	۳۵۲
۲۱۴	گرم پانی کی پیتلی	۱۴۰

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۲۱۵	کنج	۵۶
۲۱۶	گوشت بطور غذا	۲۸ و ۲۷
۲۱۷	گردن سے خون بہنا	۳۷۰
۲۱۸	لاکڑ کا کڑ	۲۱۷
۲۱۹	سوج	۳۷۲
۲۲۰	مجھڑ	۳۱۱ و ۳۱۲
۲۲۱	ملیریا۔ اس کی علامات اور علاج	۳۱۱ سے ۳۱۶
۲۲۲	معدہ	۱۴
۲۲۳	مکھیاں	۳۹۹ سے ۴۰۳
۲۲۴	محرقة	۲۳۷
۲۲۵	مرگی	۳۸۵
۲۲۶	مریض کا کمرہ	۳۹۲
۲۲۷	لسنہ جات	۴۱۱ سے ۴۱۸
۲۲۸	نظام عصبی	۷۸ سے ۷۷
۲۲۹	نمک کی مالش	۱۴۲
۲۳۰	نمک کا پوڈر	۲۴
۲۳۱	نجات دہندہ گناہ سے	۴۰۹

نمبر شمار	مضمون	نمبر صفحہ
۲۳۲	نگل جانا	۳۸۶
۲۳۳	نمونیا (دیکھو ذات الریه و ذات الجنب	
۲۳۴	نبض	۳۹۲
۲۳۵	ناروا (ٹری کینہ)	۲۶۹
۲۳۶	ورزش	۶۵ سے ۱۵۶
۲۳۷	وبائی تپ (دیکھو ملیریا)	
۲۳۸	وجع المفاصل	۳۸۵
۲۳۹	سہیضہ - اس کے اسباب اور علاج	۲۴۵ سے ۲۵۲
۲۴۰	مہوا	۱۲۸
۲۴۱	ہڈی کا ٹوٹنا	۳۶۲
۲۴۲	اس کا علاج	۳۶۳
۲۴۳	ہڈی کا جوڑ سے ہٹ جانا	۳۶۴
۲۴۴	جھکی	۳۳۲
۲۴۵	یرقان	۳۸۵

